

సంధ్యా వందనము

SANDHYA VANDANAM

English
&
Telugu



శ్రైశ్ఠకున్మిరయతి

కృష్ణ యజుర్వేద

సంధ్యావందనము

పరమహంస పరివ్రాటకులు

శ్రీ.శ్రీ.శ్రీ త్రిదండి చిన్న శ్రీమన్నారాయణ రామానుజ
జీయరు స్వామివారి మంగళాశాసనములతో....

ప్రచురణ :

పరిశోధనాలయము

C/o. జీయర్ ఎడ్యుకేషనల్ ట్రస్ట్

నీలానుగరం

పంథ్యావందనము

2001, ఆగష్టు

మూల్యము : రూ. 15/-

జీయర్ ఎడ్యుకేషనల్ ట్రస్ట్
సీతానగరం - 522 501,
గుంటూరుజిల్లా, ఆంధ్ర ప్రదేశ్
☎ : (08645) 72353

JEEYAR EDUCATIONAL TRUST
Sitanagaram, Guntur Dt.,
Andhra Pradesh - 522 501,
Bharath
☎ : 91-08645 -72929,72353.

D.T.P. పరిశోధనాయుక్తు, C/o. జి.బి. ప్రెస్/గ్రం.

జై శ్రీమన్నారాయణ!



శ్రీభావ్యతారులు భగవద్రామానుజులు



పరమహంస పరబ్రాహ్మణులు

శ్రీశ్రీశ్రీ

జీయరుస్వామివారు



పరమహంస పరబ్రాహ్మణులు

శ్రీశ్రీశ్రీ చిన్న

జీయరుస్వామివారు

జై శ్రీమన్నారాయణ!

కృష్ణయజుర్వేదీయ సంధ్యావందనము

ప్రాతః సంధ్యావందనము

ప్రోక్షణ

సూర్యోదయానికి ముందు తూర్పు దిశగా సుఖాసనమున
కూర్చొని నమస్కారం చేస్తూ

అవనిత్రః పవిత్రో వా సర్వాపస్థాంగభోష వా ।

య స్సర్వేశో పుండరీకాక్షం న బాహ్యభ్యంతర శ్శుచిః॥

శిరస్సు మీద జలమును కుడిచేతి బ్రౌటన వ్రేలితో
చల్లకుంటూ -

“ఓం పుండరీకాక్షాయ నమః

పుండరీకాక్షాయ నమః పుండరీకాక్షాయ నమః”

అచక్షుషము

అరచేతిని గోకర్ణాకృతిలో పెట్టి జలమును చేతిలో పోసి
ఒక్కొక్క నామము చెబుతూ త్రాగవలెను.

ఒకటవసారి

“ఓం అచ్యుతాయ నమః” నీటిని త్రాగవలెను.

రెండవసారి

“ఓం అనంతాయ నమః” నీటిని త్రాగవలెను.

మూడవసారి

“ఓం గోవిందాయ నమః” నీటిని త్రాగవలెను.

ఓం శేషాయ నమః

- చూపుడు వ్రేలు, బ్రౌటన వ్రేలితో పెదవి కుడివైపు.

ఓం నారాయణాయ నమః

- అలాగే ఎడమ వైపు.

ఓం మాధవాయ నమః

- బ్రౌటన ఉంగరం వ్రేళ్ళతో కుడి నేత్రమును.

ఓం గోవిందాయ నమః

- అలాగే ఎడమ నైపు.

ఓం విష్ణవే నమః

- చూపుడు వేలు బ్రౌటన వ్రేలితో కలిపి కుడి నాసికను.

ఓం సుధుసూదనాయ నమః

- అలాగే ఎడమ నైపు.

ఓం త్రివిక్రమాయ నమః

- చిటికెన వ్రేలు బ్రౌటన వ్రేలు కలిపి కుడి చెవిని.

ఓం వాసుదాయ నమః

- అలాగే ఎడమ నైపు.

ఓం శ్రీధరాయ నమః

- ఐదు వ్రేళ్ళను కలిపి కుడి భుజమును.

ఓం హృషీకేశాయ నమః

- అలాగే ఎడమ వైపు.

ఓం పద్మనాభాయ నమః

- అరచేతితో నాభియందు.

ఓం దామోదరాయ నమః

- అలాగే హృదయము నందు.

ఓం శ్రీ వాసుదేవాయ నమః

- శిరస్సు నందు స్పృశించాలి.

ప్రాణాయామము

స్పృధివ్యాః మేరోః పృష్ఠ ఋషిః- శిరస్సును స్పృశిస్తూ

సుతలం ఛందః - నాసికను స్పృశిస్తూ

కూర్మోదేవతా, ఆసనే వినియోగః- హృదయమును

ఓం ఆనంతాననాయ నమః - ఆసనమును

ప్రణవస్య పరబ్రహ్మ ఋషిః - శిరస్సును

దైవీ గాయత్రీ ఛందః - నాసికను

పరమాత్మా దేవతా - హృదయమును

ప్రాణాయామే వినియోగః

కుడి బ్రౌటన వ్రేలితోను ఉంగరపు వ్రేలితోను ముక్కును పట్టుకొని, మధ్య వ్రేలును లోనికి ముడిచి ఉంచవలెను. కుడి ముక్కుతో గాలిని వదలి ఎడమ ముక్కుతో గాలిని పీలుస్తూ

పూరకం - ఓమ్ భూః ఓం భువః ఓం సువః

ఓం మహాః ఓం జనః ఓం తపః ఓం సత్యం

(రెండు ముక్కులను మూసి)

కుంభకం- ఓమ్ తత్సత్ చతుర్వరేణ్యం భర్తా దేవస్య

ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్ ।

ఓమాప్తాః శ్యోరీ రసోఽమృతం బ్రహ్మరేవకం

(కుడి ముక్కుతో గాలిని వదలుతూ) భూర్భువస్సువరోమ్॥

సంకల్పము

ఎడమ అరచేతియందు కుడి చేతిని అడ్డంగా బోర్లించి,

రెండు చేతులను కలిపి కుడి తొడ యందుంచి

శ్రీ గోవింద! గోవింద! గోవింద! శ్రీ మహావిష్ణోరాజాయ
 ప్రవర్తమానస్య అద్య బ్రహ్మణః ద్వితీయ పరాధే
 శ్రీ శ్వేతపరాహ కల్పే చైవస్వత మన్వంతరే, కలియుగే,
 ప్రథమపాదే, జంబూద్వీపే, భరతవర్షే, భరతఖండే, మేరోర్ధక్షణ
 దిగ్భాగే, శ్రీరంగస్య ఉత్తర దిక్ప్రదేశే,
 గంగాకావేర్యర్మధ్యదేశే, భగవత్ భాగవతాచార్య
 సన్నిధౌ, అష్టమీ వర్తమాన వ్యావహరిక చాంద్రమాన
 ప్రభవాది షష్ఠి సంవత్సరాణాం మధ్యే సంవత్సరే
 అయనే ఋతౌ మాసే వక్షే తిథౌ
 వాసరే సక్షత్రే శుభయోగే శుభకరణే ఏవంగుణ
 విశేషణ విశిష్టాయాం ఆస్యాం శుభ తిథౌ
 భగవద్భాగవతాచార్య కైంకర్యరూపేణ
 సంధ్యావందనం కరిష్యే. కుడి ఉంగరం వ్రేలితో నీటిని
 త్రాకవలెను.

మూర్తినము

(అపోహిష్ఠితి మంత్రస్య - ఏమి దీవ ముషి,
గాయత్రీ ఛందః అపోదేవతా, ప్రాక్షిణే వినియోగః)
జలమును శిరస్సున చల్లుకుంటూ -

ఓం అపోహిష్ఠామయో భువ స్తాన ఉర్తే వధాతన
మహారణాయ వక్షసే, యోసశ్చివతయోరన స్తస్య
భాజయతే హసః ఉశరీరిష మారరః తస్యో అరంగ మామహో
యస్యోక్షయాయ జివ్యథ, అపోజనయథాచనః।

7. జలాభిషేక్త్యా

అరచేతిలోకి నీటిని తీసుకొని

(సూర్య శ్రేత్యస్య మంత్రస్య నారాయణ ముషి, సక్కుటి
ఛందః సూర్య మామమ్య మమ్యవతయ రాత్రిర్తవతాః
జలాభిషేక్త్యా వినియోగః)

ఓం సూర్యశ్చ మామనన్యశ్చ మన్యపతయశ్చ
మన్యకృతభ్యః పాపేభ్యః రక్షన్తామ్ ।

యద్రాత్రీయా పాతమకార్తం, మనసా వాచా హస్తాభ్యామ్
సద్భ్యాముదరేణ శ్నిహ్న, రాత్రీస్తవపఞ్చమృతం । యత్కించ
దురితం మయి, ఇదమహం మామమృతయోనా, సూర్య
త్యోతిషి జహోమి స్వాహా ।

అని చేతిలోని జలమును త్రాగవలెను,

మధ్యాహ్నము

అవః పునస్సు పృథివీం పృథివీ పూతా పునాతుమాం ।

పునరతుః బ్రహ్మణ స్పృతి ర్బ్రహ్మ పూతా పునాతుమాం ।

యదుచ్ఛిష్ట మభోజ్యం యద్యా దుశ్చరితం మమ

సర్వం పునరతు మా మాపో సతాంచ ప్రత్యగ్రహగ్న్యే స్వాహా

అని చేతిలోని జలమును త్రాగవలెను.

సాయంకాలము

ఓం ఆగ్నిశ్చ మామన్యశ్చ మన్యవతయశ్చ
మన్యకృతేభ్యః. పాపేభ్యో రక్షంతామ్ ।

యద్రాత్రియా పాపమకార్తం. మనసా వాచా హస్తాభ్యాం
పంచామ్యముదరేణ శిశ్నా, అహ స్త దవల్పుష్పతు ।

యత్కించ చురితం మయి.

ఇదమహం మామమ్మతయోనా. సత్యే త్యోతపి జాహోమి
స్వాహా ।

అని చేతిలోని జలమును త్రాగవలెను.

8. ఆచమనం చేయవలెను.

9. గూర్జనము

(అన్యమృతస్య - వాసుదేవః ఋషిః, ఆపో దేవతా, అనుష్టుప్
ఛందః, ప్రోక్షణే వినియోగః ॥)

బ్రౌటన వ్రేలితో శిరస్సు మీద నీళ్ళను చల్లుకుంటూ
 ఓం దధి క్రాన్ ణ్ణో ఆకాదిషం చిష్టోర్యస్య వాచినః సురభినో
 ముఖాకరత్ ప్రణామయాగోష తారిషత్

ఆపోషిష్టా జనయథాచనః

10. ఆచమనమ్ చేయవలెను

11. ప్రాణాయామమ్ చేయవలెను

12. అర్ఘ్య ప్రదానమ్

పురోక్త క్తవతాగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం అస్మాం
 శ్చురతరౌ భగవచ్ఛాసితావాంక్య క్తవత్య ర్హిషేణ నార
 య్యంధ్యో విరదన్తాన్ సదానం కరీష్యే

(ఉంగులం వ్రేలితో నీటిని స్పృశించి లేచి నిలచి దోహో తో
 నిండా నీరు తీసుకొని కాళ్ళ మీదను కొత్తి రెండు చేతుల
 చిట్టకన వళ్ళ అంగుల నుంచే, (ఈ క్రింది పాఠము
 చదువుతూ) పైకి చెమ్మలున్నట్లు తన కాళ్ళ పై పడకుండా
 నీటిని వదిలవలెను. ఇలా 3 సార్లు అర్ఘ్యము విడి విడిగా
 వదిలవలెను)

ఓమ్ భూర్భువస్సువః । తత్స వితుర్వక్తేగామ్ భర్గో దేవస్య
ధీమహి, ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ ॥

ప్రాణాయామము

చేతుర్థ్యం

మ. ధ్యకాలాతిక్రమణ రోష పరిహారార్థం చతుర్థార్థ్య
ప్రదానం కరిష్యే అని కుడి తంగిరిపు వ్రేల్ తో నీటిని
త్రాకవలెను లేచి నిలచి

మరియేక మారు జర-జ్రవానం చేయవలెను

ఇది చేతనోనిక నీర సేవకని ముద్రామూలము చేసి,
మరియేవని, మరొకరిచే

తలచుట, తప్పును “అసాహచ్చివ్యవ్రహ్మ” అని అంటూ
నీటిని విడుచవలెను

13. తేర్చుట

లేచి నిలచి నీళ్ళను పదిలుగూ చ్చాడితనామూ లే
వేవతో లర్పణము చేయవలెను

ఓమ్ శీవం తర్చయామి
 ఓమ్ నారాయణం తర్చయామి
 ఓమ్ మాధవం తర్చయామి
 ఓమ్ గోవిందం తర్చయామి
 ఓమ్ విష్ణుం తర్చయామి
 ఓమ్ నుభునూతనం తర్చయామి
 ఓమ్ త్రివిక్రమం తర్చయామి
 ఓమ్ వాసుదేవం తర్చయామి
 ఓమ్ శ్రీభవం తర్చయామి
 ఓమ్ హృది శీవం తర్చయామి
 ఓమ్ పద్మనాభం తర్చయామి
 ఓమ్ దామోదరం తర్చయామి
 ఓమ్ శ్రీ వాసుదేవం తర్చయామి

14. ప్రాణాయామోఽమ్

శిరస్సును స్పృశింపుఁడు ప్రాణాపస్య పద్మప్రహృతి బంధుఁడు
 నొసలికినుండు శిరస్సు ధైర్యే గాయత్రీ ఛందః

యోద మిమ ను స్మృశింతుఁ పరమాత్మా దేవతా
శిరిస్సును స్మృశింతుఁ భూరావి సప్త వ్యాహృతీనాం, జగతి,
భృగు, విశ్వ, విశ్వ, గోచిమ, కార్య, అంగీరసో, ఋషయః
నాంకను స్మృశింతుఁ గాయత్రీ, దక్షిణ, అనుష్టుప్ బృహతీ
పంచత్రీ, త్రిష్టుప్ జగత్త్రిష్టుప్, పాదయఃపాదయః
పాదయఃపాదయః పాదయః

అగ్నివాయ్యర్క వాగో ఇంద్రపరుణ పితృదేవాః
దేవతాః ఓమాం ఇంద్రస్య బ్రహ్మ ఋషి, అనుష్టుప్ ఛందః
పరమాత్మాదేవతా ప్రాణాయామే వినియోగః

ప్రొణంయోగోన్మయ ॥ పాద్య, తే న. పరిమ

15. గాయత్రీ ఆపాహ్న

కూర్మ ని దోశి లి తరపి అహ్వాన ముది మూపెస్సా

ఓం ఆయాతు వరదా దేవ్యక్షరం బ్రహ్మ సమ్మితమ్
గాయత్రీం ఛందసాం మాతేరం బ్రహ్మ జగన్వనః

ఓజోసి సహోసి జలముని స్థాజోసి తేజానాం ఛాపహమాసి
 పీశ్యమసి పితౄణ్యుని సర్పర్యమసి సర్పర్యాయుని ఛాభాదోమి||
 అని హృదయములోనికి భగవానుని సున్నోకెన్నును
 తనని భావించును ముగియ

గాయత్రీ మహామాయామ్

శివస్యై నమః శివాయై గాయత్రీ పితౄణ్యునై నమః
 నాసికానై చైవ గాయత్రీ భువః
 హృదయస్యై నమః పరమార్థాత్ దేవతా గాయత్రీ మహా మయత్ర
 జతం కరిష్యే

అని చుంగురిం వేగినో సేటిని తొక నెల మధార

16. గాయత్రీ జపము

ఈ నాసికకు చుంగురి రుడు వేరులను కలిపి వేళ్ళపై
 బ్రక్కించి ఒక వస్త్రముతో మూసుకొని గాయత్రీ
 మంత్రమును జపించాలి.
 యజ్ఞోపవీతమును పట్టుకొని నవసరము లేదు సూర్య
 మండలమున

హృదయమున నున్నది. అందుచేతనే ఇట్లు
 అనుభవించుట అవసరము. అందుచేతనే
 నిష్కామము (అపరాధము, మదాదులు, నిరసనలు,
 అనిష్టములు, కార్యములు) అనుభవించుట
 అవసరము. ఇట్లు అనుభవించుట
 అనుభవించుట అనుభవించుట అనుభవించుట
 అనుభవించుట అనుభవించుట అనుభవించుట
 అనుభవించుట అనుభవించుట అనుభవించుట

అని అనుభవించుట అనుభవించుట అనుభవించుట
 అనుభవించుట అనుభవించుట అనుభవించుట

అనుభవించుట అనుభవించుట అనుభవించుట

అనుభవించుట అనుభవించుట అనుభవించుట
 అనుభవించుట అనుభవించుట అనుభవించుట

అనుభవించుట అనుభవించుట అనుభవించుట
 అనుభవించుట అనుభవించుట అనుభవించుట

అనుభవించుట అనుభవించుట అనుభవించుట

ప్రకాసస్మిన్ తో దా ధార పృథివీ ము తద్వ్యాం |
 మిత్రా కృష్ణరసిమేషాభి చ స్తే సత్యాదు హవ్యం
 పుష్పప ద్వి థేషు ప్రసమిత మిహో అస్తి ప్రయస్వాహ్ |
 యస్ ఆదిత్య శిక్షతి ప్రతేనా సహస్యతే నవయుతే
 త్వతో నైస మగ్గంహో ఆశ్నచ్ఛురతో స మారాత్ ||
 మధ్యాహ్నము

అసత్యేన రజసా పర్తమాహో సహాయస్సమృతం మర్త్యం చ
 హిరణ్యమేవ సవితా రతేనా దేహో యాతే ధుసనావి పశ్యన్న్
 ఆద్యాయం తమసస్పరి పశ్యంతో జ్యోతిరుత్తరం |
 దేవం దేవతా సూర్యమగన్మ జ్యోతిరుత్తమం |
 ఉద్యత్యం చాతవేదసం దేవం వహన్తి కేతవః |
 దృశే విశ్వాదు సూర్యం | చైత్రం దేవానా ముదగాదనీకం
 చక్రుర్క్రీతస్య వయస్యాగ్నేః | అప్రాధ్యావా పృథివీ
 అంతరిక్షగ్ం సూర్య అత్మా జగతస్తస్థుషశ్చ |

తచ్చ క్షుర్దేహితం పురుషో యచ్చ క్షుచ్ఛవృత్
 వశ్యేమ శరదశ్శతం జేవేమ శరదశ్శతం సందామ
 శరదశ్శతం మోదామ శరదశ్శతం భవామ శరదశ్శతం
 శృణువామ శరదశ్శతం ప్రబ్రవామ శరదశ్శత
 మేతేతాస్సౌమ్యమ శరదశ్శతం బోధ్యం సూర్యం ద్యౌశ్చ
 లోకం వేదం చ మద్రగానించ అవేద్య మధ్యలోకం చ
 నూర్ష్యసి చావతసి
 య ఉచగాన్మహాల్లవా ద్విభావమాస స్సర్వరస్యే మధ్యా
 త్నమో వ్యుషభోలోహితాక్ష సూర్యో విప్రశ్మస్మనసా
 పునాతు॥

సాయంకాంము

ఇమం మే వరుణ శ్రుధీహవ మధ్యాచ మృడయ
 త్యామవ స్యురాచ కే। తత్త్వాయామి బ్రహ్మణా
 మరమానస్తదా శాస్తే యజమానో హవిర్విః, ఆ హేడమానో
 వరుణే హ బో ధ్యురుశగ్ం సమాస ఆయుః ప్రమోషిః ।

యచ్చైర్ధితేవకో యథాప్రదేవ వరూణవ్రతం ।
మనోమనద్యైవ ద్యైవ ।

యత్సంబలేతం పరంబ్రహ్మేణ సేవ్యద్రోవాం
మనోహృద్యైవరామసి ।

అపరీమత్తప్రదర్శయంబాచమమాస స్తస్మాదేవసా
తేవరీరిషః ।

కైలాసాసా యద్ధి రివుర్నదీని యద్యాభా సత్య
ముతమస్మద్యైవ

సర్వతాపిష్య శివ రేవే దేవాథాతే స్యామి వరుణ
ప్రియాసః ।

19. దీగ్గోంధము

(ఒక్కొక్క దిక్కునకు నమస్కరిస్తూ)

తూర్పును చూస్తూ-

సంధ్యామౌ నమః

దక్షిణం వైపుకు తిరిగి-

సావిత్త్యై నమః

పదమర వైపుకు తిరిగి

గాయత్ర్యై నమః

ఉత్తరిం వైపు తిరిగి

నదస్వత్యై నమః

సర్వాభ్యో వేవరాభ్యో నమః

కామోకాద్దీన్మన్మయచి కాద్దీ స్నయో నమః

20. ప్రవర

శిరస్సు ఎండి చేయిలో చేపొని ను స్పృశిస్తూ

చతుస్పాదర పర్యంతం గోబ్రాహ్మణేభ్య శుభం భవతు

..... ఋషేయ ప్రవరాన్విత గోత్రః

..... సూత్రః

..... శాఖాధ్యాయా దాసశర్మాహం

అస్మిభో అభివాదయే.

21. దీగ్మందనం

దిక్కులను నమస్కరిస్తూ ప్రౌఢున్న మధ్యాహ్నము

తూర్పును చూస్తూ

ప్రాచ్యై దిశై నమః

దక్షిణను చూస్తూ

దక్షిణాయై దిశై నమః

పరివర్తన మొనర్చు

పరివర్తన దివ్య సమ

పరివర్తన మొనర్చు

పరివర్తన దివ్య సమ

పరివర్తన మొనర్చు

పరివర్తన దివ్య సమ

పరివర్తన మొనర్చు

పరివర్తన దివ్య సమ

పరివర్తన మొనర్చు

పరివర్తన దివ్య సమ

పరివర్తన మొనర్చు

పరివర్తన దివ్య సమ

సాయంకాలము

పరివర్తన మొనర్చు

పరివర్తన దివ్య సమ

పరివర్తన మొనర్చు

పరివర్తన దివ్య సమ

పరివర్తన మొనర్చు

పరివర్తన దివ్య సమ

పరివర్తన మొనర్చు

పరివర్తన దివ్య సమ

పరివర్తన మొనర్చు

పరివర్తన దివ్య సమ

పరివర్తన మొనర్చు

పరివర్తన దివ్య సమ

పరివర్తన మొనర్చు

పరివర్తన దివ్య సమ

పరివర్తన మొనర్చు

పరివర్తన దివ్య సమ

సౌందర్యము

సమస్కారం చేస్తూ

దేవ్యయ స్సదా సవిత్వ మండల మద్య వర్తి

నారాయణ స్సరిసిజానన సన్నివిష్టః

కీయూరవాన్ మకర కుండలవాన్ కిరీటీ

హరీ హిరణ్మయ వపుః ధృత శంఖ చక్రః ।

శంఖ చక్ర గదా పాదే ద్వారకానిలయాచ్యుతః

గోవింద పుండరీకాక్ష రక్షమాం శరణాగతమ్ ॥

22. ప్రసంగ

శిరస్సున బల చేతః గోచరమౌచ్యమౌచ్య

చతుస్సగర పర్యంతం గోబ్రాహ్మణేభ్యః శుభం భవతు

..... ఋషేయ గోత్రః..... సూత్రః

శాఖాద్యాయా దాస శర్మాచారం అస్మి భో

అభివాదయే ॥

ఉదా—చతుస్సగర పర్యంతం గోబ్రాహ్మణేభ్యః శుభం

భవతు

విశ్వామిత్ర అఘమర్షణ కౌశిక త్రయార్ధేయ ప్రవరాన్విత
కౌశికస గోత్రః

అపస్తంభ సూత్రః కృష్ణయజుశ్శాఖాధ్యాయా
కృష్ణమాచార్య దాస శర్మచాం ఆస్మిన్ అభివృద్ధయే॥

29. វេទសិក្ខា វេទសិក្ខា.

24. ពិសិដ្ឋន៍ (មេតិក)

కాయేన వాచా మనసేంద్రియైర్వా
బుద్ధ్యాత్మనావా ప్రకృతే స్వభావాత్ ।
కరోమి యద్యత్సకలం పరస్మై
సారాయణాయేతి సమర్చయామి ॥

(అని నీరు విడచి పెట్టమనినది).

(దక్షిణ దేశముల పరిశీలన)

శ్రీరంగ మంగళ మణిం కరుణా నివాసం
శ్రీ వేంకటాద్రి శిఖరాలయ కాలమేఘమ్।

శ్రీ హస్తీ శైల శిఖరోజ్వల పారిజాతం
 శ్రీశం నమామి శిరసా యదుశైల దీపమ్ ।

(శిఖరమును పరచుట)

సర్వం శీఘ్రప్రసక్తం మహా

ప్రే శ్రీమన్నారాయణ

ఓం అస్మద్ గురుభ్యోనమః

1) సంధ్యావందనం అనునామే - దీనిని ఎవడు
ఆచరించాలి ?

జు) 'సంధ్యాకాలమున జగత్కార వస్తువున
భగవానుని సమ్యక్ గ్రహించి' అని అర్థము
(లేక)

కాలస్వరూప్తైన జగదంతరంగి. మార్పు చెందే
కాలములయందు సమ్యక్ గ్రహించి' అని కూడా
అంటారు.

బ్రాహ్మణ అచార్యులు వేదాలోక 'ఆనందము'
కోరేవారందరూ దీనిని విధిగా ఆచరించవలెను
నేదాన్ని క్రమాగత పరిపాకలో నేర్చుకోనివాడైనా
మూలమంత్రముతో (నారాయణాష్టాక్షరీ)
అర్చ్యమునొసంగవలెను 'సామ్యములు మాత్రం
నేదమంత్రములతో విధిగా చేయవలెను

2) సంధ్యాకాలము అనునానేమి?

జ. రోండు ప్రధాన కాలములకు మధ్యలో కలది. అది
దేండు కాలములు సంధ్యాకాలము అంటారు.

3) సంధ్యాకాలములు విన్ని? అవి ఏవి? వాటిలో
సర్వత్రాన సమంశములేవి?

జ. "సంధ్యాకాలము కర్తవ్యం ద్విజేనాత్మ విదాసితా"
అనే శ్లోకమును కొరియు సంధ్యాకాలములు
మూడు.

1) ఉదయపు సంధ్య (దీనినే మోక్ష సంధ్య
అని అంటారు.)

2) మధ్యాహ్న సంధ్య.

3) సాయం సంధ్య

సంధ్యోపాసనమును ఆత్మజ్ఞానముకల ద్విజాడు
ఉజ్జీవనకై మూడుసార్లు తప్పక చేయవలెను

1) ప్రాచీనగ్రంథాంతర్యం నామగ్రంథం :-

“అర్హస్యమితి కాతాన్ యః సంధిః ఆచారకోదయాత్
ద్వితీ సంధ్యాముపాసిత సాయంతరాదే సమాహితః”

సూర్యుడు ఉదయించిన తరువాత ఆర్యులు ఆర్యులైన వారికి
నక్షత్రములను అర్హస్యముగా నామగ్రంథం
సంధ్యాముపాసిత సాయంతరాదే సమాహితః
గౌరవమును తెలియజేయుటకు ఆర్యులైన వారి
అర్హస్యమును అర్హస్యముగా నామగ్రంథం
కొన్ని ప్రాంతములలో నామగ్రంథం
చేసుకోవలసి ఉంటుంది.

2) ప్రాచీనగ్రంథాంతర్యం నామగ్రంథం :-

“నక్షత్రజ్యోతి రారభ్య సూర్యస్యాదయ దర్శనాత్
ప్రాతః సంధ్యేతి తలప్రాహుః శ్రీతయో
మునిసత్తమాః”

తెల్లవారాక నక్షత్రములను దర్శనముచేసి
సూర్యుని దర్శనము వరకు ప్రాతః సంధ్యా

వందనానికి ముఖ్య కాలముని అందురు ఆపై
గౌరవకాలము

3) ధ్యానార్థిని సంధ్యావందన సమయము :-

"సమ సూర్యేయ మధ్యాహ్నా"

సూర్యుడు సరిగ్గా మధ్య భాగంలో వైన ఉన్న
సమయము మధ్యాహ్నాక సంధ్యావందనము
నకు ముఖ్యకాలము

"అవ్యక్తాయామాత్ ఆసాయం సంధ్యా
మాధ్యాహ్నాకీ మతా"

అనగా సూర్యోదయము నుండి సూర్యాస్తమ
యము వరకూ ఉండే కాలాన్ని సగము చేసిన,
రెండిం భాగమంతా గౌరవముగా మధ్యాహ్నాక
సంధ్యాకాలానికి అంగీకరిస్తారు

4) సంధ్యావందనము ఎందుకు చేయవలెను?

జు) 1) సంధ్యావందనం నిత్యకర్మకు అంగము

2) నిర్వాణులందఱునును నారాము, ఆనందమును
 “పహ్లా” అందుదు దానిని అంతా కోరతారు
 “యస్సంఖ్యా ముపాసతే ప్రహ్లాప తదుపాసతీ”
 సందర్భాదులనును చీకటివాడను ఆనంద
 వి ముదిగు 1 హ్లాపి ఉపాసించినవారగును

3) శాన్యాదులు పాపములను

“అహరిహస్సంఖ్యా ముపాసతీ”

ప్రతిరోజూ సందర్భాదులను సేయుము

4) “సంఖ్యాహిదోతుచిర్నిచ్య మసర్త స్సర్వకర్మసు
 యచిన్యత్ కురుతే కర్మ సచ్యం కం భాగ్నివేదే”

(దక్షస్మృతి)

స్మృతిలో, సందర్భాదులను చేయునవాని
 వికర్మకే తగడని, అక్షర అగునని ఉన్నది
 సందర్భాదులను చీకటి కర్మలు వ్యర్థము,
 ఫలించవు.

5) పవిత్రతని కఠిగము, మ కర్మలను చేయుటకు

అధికారాన్నిస్తుంది చేయు కర్మలను ఫలింపవే
యునది చేయకపోతే పాపాన్నిస్తుంది.

6) కాలము చేసే ఉపకారానికి కృతజ్ఞత

7) పుట్టుకతో ఏర్పడ్డ బాధ్యత కనుక అది
చెయ్యనిచో శిక్షార్హుడగును

5) ముఖ్యకాలములో సంధ్యావందనం చేయడం
కుదరకపోతే ఏం చేయాలి?

జ) ఏకారణంచేతనైన సంధ్యావందనం ముఖ్య
కాలములో చేయలేకపోతే తరువాతి సమయంలో
చేయవచ్చు ముఖ్యకాలమును మీరి సంధ్యా
వందనం ఆచరించినచో మూడుసార్లు అర్ఘ్య
మిచ్చిన తర్వాత ప్రాణాయామము చేసి మరొక
ప్రాయశ్చిత్తార్థ్యమును ఒసంగవలెను.

“ముఖ్యకాలే యదావశ్యం కర్మకర్తుం నశక్యతే
గౌణకాలేపి కర్తవ్యం గౌడోప్యేతాదృశోమతః”
వర్తమాన పరిస్థితులలో, మాధ్యాహ్నక సంధ్యా

వందనం మధ్యాహ్నం సమయములోనే చేయలేని పక్షంలో ప్రాత స్పంద్య కాగానే మాధ్యాహ్నకము కూడా చేసుకొని ముగించుకోవలెను. సాయం సంద్య ముమూలుగా చేసుకోవలెను. ప్రయాణాదుల వల్ల ఉదయమే సంధ్యావందనం చేసుకోలేని సందర్భం ఏర్పడితే ఎప్పుడు స్నానాదుల కవకాశం లభిస్తే అప్పుడు ముందు ప్రాతస్పంద్య, తరువాత మాధ్యాహ్నకము చేసుకోవలెను. ఒక చేళ సాయంకాలము వరకు ఉండిపోవలసివస్తే ప్రాతస్పంద్యావందనము, సాయంకాల సంధ్యావందనము ఆచరించి ఆ తరువాత మాధ్యాహ్నక సంధ్యావందనము ఆచరించవలెను. ఆయా కాలాలలో సంధ్యపాసన మానసికంగా చేసికొని శారీరకంగా ఎప్పుడు వంటనే అవకాశం లభిస్తే అప్పుడు చేసుకొనవలెను. అంతేకావీ పూర్తిగా మానివేయరాదు.

౦) అనాకోగ్య నమయంతలో సంధ్యావందనము
ఎట్లాచెయ్యాలి?

జ) సంధ్యావందనము చేయుటకు కూడా వీరులే
గంత రోగాదికమున్నప్పుడు తండ్రి చేతకాని,
కమలారాని చేతకాని, సోదరుని చేతకాని,
శిష్యుని చేతకాని, తానశ్శిష్యానించినవానిచేతగాని
తనకు ఒడులుగా సంధ్యావందనమును చేయించ
వలెను. ఆ చేయునతడు

“అముకస్య, గోత్రస్య, శర్మణః భగవత్ కైంకర్య
రూపం” అని సంకల్పించి ఆ సంధ్యావందనము
చరించవలెను.

“ఉన్నత దోషయుక్తస్య వ్యాధితస్య చ నిత్యశః
పితా భ్రాతా తథాన్యోవా సంధ్యావందన మాచరేత్||”
(స్మృతి)

జ్వరముతో ఉన్నప్పుడు :-

“జ్వరాదీనా యత్ కించిత్ పిడిత త్వ

బద్ధమమ్బరం దృత్యా, చాగ్రతస్సహాసీనః,
 ప్లష్ట దేవతాం ద్వాత్యా, పున్యాం ధృత్యా
 ఉష్ణవారిణా త్రిరాచమ్య యథా శక్తి స్తస్మాత్తస్య
 కుర్యాత్||”

కోటిపాటి జ్వరముచే నాది... ముమ్మడి
 ఒడికట్టకట్టకొని యిత... చూడరాదని కూర్చోని
 తన అశ్వదేవతని ద్వానింపి పోషించుకొని
 వేడినీటితో ముమ్మారాచపించి

భక్తికొదిలెంద్రావండనము నొనరించవలెను
 రోగి వేడినీటితో సంద్యాద్వికరములను ఆచరించుట
 పలన దోషము లేదు

“తప్తాభిశ్చ కారణాత్” (ఆహారము)

(కారణం జ్వరాదికం ఇతి వ్యర్థకారం)

జ్వరాదులు నిమిత్తముగా వేడినీరు వాడ
 వచ్చుననిచెప్పెను మిక్కిలి వాధితుడైనచో
 తండ్రివిగాని, సోదరునిగాని, శిష్యాదులనుగాని
 పిలచి

“నాహమనుష్ఠాతుం శక్నోమి, త్వమేవ ఏతదాచర”
ఇతి నిర్దిశేత్

“నేను సంధ్యావందనము ఆచరించజాలను. నీవే
నాకొత్త దీనిని చేయుము” అని నియమించ
వలెను.

7) యజ్ఞోపవీతము యొక్క కాలమానము ఎంత
ఉండాలి? ఆ సంఖ్య ప్రాముఖ్యము ఏమి?

జ) మూడుపోతలు ఒకే సూత్రముగా అలాంటి
సూత్రములు మూడు పేటలుగా యెత్తము
యజ్ఞోపవీతము యొక్క పరిమాణము వారివారి
చేత్తో 96 బెత్తలుమాత్రము ఉండవలెను 96
గాలభిందే కాలములో సంధ్యావందన
ఆచరణము అవశ్యకర్తవ్యము అని యజ్ఞోపవీతం
గుర్తుచేస్తుంది అంటారు.

- 1) తిథివారాచ్చ సక్షత్రం చిత్త్య వేద గుణాన్వితమ్|
కాలత్రయం చ మాసాశ్చ బ్రహ్మహూతం హే
షణ్మహమ్|| (భాస్కర్యోగ్య విరేశిషము)
తిథులు 15, వారములు 7, నక్షత్రములు 27,
చిత్త్యములు 25, వేదములు 4, గుణములు 3,
కాలములు 3, మాసములు 12, మొత్తము 96.
- 2) 4 వేదాలలోనూ గాయత్రీమంత్రమున్నది దానికి
అక్షరసంఖ్య 24 నాలుగువేదాలలోనూ కలపి
ఆ గాయత్రీకి అక్షరసంఖ్య $4 \times 24 = 96$ అగును
వేదాధ్యయనమున, చేయు అధికారము
గాయత్రీమంత్రోపదేశం ద్వారా అది ధరించిన
ద్విజునకు ఏర్పడుతుందని తెల్పేందుకే 96
బ్రతుల పరిమాణము' అని కొందరు అంటారు.
- 3) కానీ, ముఖ్యంగా ద్విజునకు 96 కర్మలను
ఆచరించు బాధ్యత ఉన్నదని 96 బ్రతులతో చేసిన
యజ్ఞోపవీతం గుర్తింప వేస్తూఉంటుంది అనేది
శిష్టులందరు అంగీకరిస్తారు.

కోయిచ్చోపవీతమునకు మూడుపోచలు,
మూడు పేటలు విందుకుందాటి?

జ) మూడు పోచలు, మూడు పేటలుగా పగ్గరిన
యొజ్జోపవీతము 9 తంతువులుగలది ఈ
తొమ్మిదిపోచల యందును తొమ్మిదిగురు
దేవతలు ఆహ్వానింపబడి ధర్మంబు 9 మంది
దేవతల నూ ఒక ఆవాహన దేవ తనలో
నిలుపుకోవడం కోసం 9 పోచలుంటాయి

"ఓంకారో'గ్నిశ్చ నాగశ్చ సోమః పితృప్రజాపతీ|
వాయు స్సూర్యశ్చ సర్వశ్చ తన్మదేవా అమీనవ|

ఓంకారః 1) ఏమే తనై ద్వితీయైః 2) స్తథైవచ
త, తీయే నాగదైవత్యం, చతుర్థే సోమ దేవతా||
పంచమే పితృదైవత్యం, షష్ఠే వైవ 6) జాపతిః
సప్తమే మారుతశ్చైవ అష్టమే నార్యే ఎవచ|
సర్వదేవాస్సు నవమే ఇత్యేతాన్మదేవతా||

1) ఓంకారము 2) అగ్ని 3) ఆవంతలు అనే
సర్పాలు 4) చంద్రుడు 5) పితృగణము

[illegible]

9. 'తొమ్మిది నూతనాశ్రమము కల్పింపవలసే ముదని ఎమెంతాదు? నిరీతిమనస్సును తాది ఎలా ఉండాలి?

జ) మూడు పోచలతో. మూడు పోచలతో ఏర్పడిన తొమ్మిది సూక్తాల ముక్తానవీతము యొక్క ముడిని 'బ్రహ్మముడి' అంటారు అది హృదయ.

స్థానమునకు ప్రభాగంలో, ముడికొనలు పైవైపు ఉండునట్లుగా ధరించవలెను.

10) యజ్ఞోపవీతాన్ని ధరించే వర్తతి ఏది?

జ) ఎడమభుజం నుండి కుడివేతి క్రిందకి వక్ర స్థలము మీదుగా నాభివరకు ధరించవలెను. అంతకంటే ఎక్కువగాకాని, పొట్టిగాకాని ఉండతగదు ఇలా ధరించడాన్ని "ఉపవీతి" అనియు "సవ్యము" అనియు అందురు.

11) అశుచి సమయములో యజ్ఞోపవీతమును కుడిచెవికి విందుకు చుట్టుకోవలెను?

జ) దేహమలములను విసర్జించునపుడు దేహము ఆపవ్రితమగును కుడిచెవికి ఆపవ్రితత లేదు అందుచేత యజ్ఞోపవీతాన్ని దానికి చుట్టి ఉంచటం ద్వారా యజ్ఞోపవీతం పవ్రితంగా ఉంటుంది.

“అదిత్యావసవో రుద్రా వాయురగ్నిశ్చ ధర్మరాట్
విప్రస్య దక్షిణ కర్ణే నిత్యం తిష్ఠన్తి దేవతాః॥”

“సూర్యుడు, వసువులు, రుద్రులు, వాయువు, అగ్ని, యమదర్మరాజు మొదలగు దేవతలందఱెల్లప్పుడును బ్రాహ్మణుని కుడిచేవి యందుందురు. కావున నాతని కుడిచేవిసదా పవిత్రమై యుండును. అని ధర్మశాస్త్రం చెబుతోంది”.

73) ఏ స్థితిలో యజ్ఞోపవీతము అవశ్యము మార్చవలసి యుండును?

జ) 1) ఉత్తమ కర్మ ఆరంభం చేసేటప్పుడు.

2) మలమూత్ర విసర్జన సమయములలో యజ్ఞోపవీతమును నివీతిగా కుడిచేవికి చుట్టుకోకపోయినా,

3) జాత, మృత ఆశోచములు (బంధువులు పుట్టినప్పుడు ఏర్పడు ‘మైల’ లేదా సూతకాన్ని

"జాతాశోచం" ఇది నీ... చలించు...
 50 కి...
 ...
 తరువాత

4 శాంతి... తరువాత

5) ... తరువాత...
 ... తరువాత.

6 ... తరువాత...
 ...

7 ... తరువాత...

8 ... తరువాత...

9, ఏ కారణం చేతనైనా బారీపోతే మరల దానిని
 ధరించరాదు.

10) దానమను పర్వగ్రహించినప్పుడు.

14) ముక్తాపవేళములు ఎవరు ఎన్ని
 ధరించవలెను?

జ) విద్యాభ్యాసము చేయు బ్రహ్మచారి ఒక ముడి

1. యజ్ఞోపవీతమును ధరించుచును సన్మానమును
 2. సూత్రములు కఠిగనుచును విచారించుట. ఒక
 సూత్రము కఠిగనుచును మరొకటి కఠిగనుచును
 గృహస్థులు, నామధేయముగాను నుమాదు
 సూత్రములు కఠిగనుచును మరొకటి కఠిగనుచును
 ధరించునలెను కొందరు యజ్ఞోపవీతము కొలుకు
 3వ యజ్ఞోపవీతము ధరించు మారు కలదు

15) యజ్ఞోపవీతాన్ని కేనితో తయారు
 చేయాలి?

జువారిండ్ల పత్తితో తయారు చేయాలి దానిని
 స్వయంగా వదులుకొనదు పురిపిది

16) యజ్ఞోపవీత పరిచ్ఛేద విధానమేమిది?

జు) యజ్ఞోపవీతమును అలంకరించి, ఆచమన,
 ప్రాణాయామాలు చేసి, యజ్ఞోపవీత ప్రతిష్ఠకై

సంకల్పము చేప్పి, మూడు వ్యాపారములతో
 యజ్ఞోపవీతమును విడిచిదిగి స్పృశేస్తూ
 ప్రతిష్ఠించుచున్నాను అని చెప్పి, “భూ రగ్నించ
 పృథివీంచ మాంచ ధృవా సేద” అని అభి
 మంత్రించి నవతంత్రుల యందు ఆయా
 దేవతలను ఆవాహన చేసి, యజ్ఞసూత్రాని
 కంతకూ పరమాత్మయగు శ్రీయగపతిని
 ఆవాహనచేసి, వారిని పోదోషచారములతో
 పూజించి, “అ సత్యేన తస్మషశ్చ” అని
 సూర్యునికి చూపించి, ఆపై 108సార్లు గాయత్రీని
 జపించి చివర “త్రయంబకం” అనుమంత్రమును
 పఠించవలెను ఇలాగ కొన్ని యజ్ఞోపవీతాలను
 ప్రతిష్ఠించుకొని ముందుగానే పట్టుకోవచ్చును
 ధరించునపుడు ఆచమన, ప్రాణాయామ,
 సంకల్పాలుచేప్పి, ఋషి, ఛందో, దేవతలను
 చేప్పి యజ్ఞోపవీతధారణ మంత్రాన్ని
 “యజ్ఞోపవీతం వరమం వవిశ్రం
 ప్రజాపతేః యత్ సహజం పురస్తాత్

ఆయుష్య మగ్యం ప్రతిముంచ శుభమ్
యజ్ఞోపవీతం బలమస్తు తేజః" అని పరిష్కా
సవ్యముగా ధరించవలెను తదుపరి పురాతన
యజ్ఞోపవీతాన్ని తీసివేయవలెను పురాతన
యజ్ఞోపవీతమును తొలగించుటకు కొందరు
విసర్జన మంత్రాన్ని చదువుతారు కానీ అది
శిష్టాచారంలోలేదు.

17. జపము చేసి బసవ్రతు యజ్ఞోపవీతమును
పట్టుకొనవలెనా?

జ) గాయత్రీ జప సమయంలో యజ్ఞోపవీతమును
పట్టుకొననవసరము లేదు.

18) జాత, మృత, ఆశౌచములేదన్నప్పుడు
సంధ్యావందనమెలా ఆచరించాలి?

జ) జాత, మృత, ఆశౌచములో ఆయా
సంబంధాన్నిబట్టి 1, 3, 10, దినములు ఆశౌచం

ఉన్నంతవరకు ఆర్థ పదానల చేసి నిలబడు
వలెను గాని తీ ఆహావాని. దాని పరిస్థానము
(పరిచితి) అర్థమైనది. అందుచేతనే ముందు
మానసి అనేది దానిని

19) సంధ్యావచనమును వచానానములేవి?

జ. అది పదానము. గాని తీ పరిచితి,
సూక్ష్మస్థానము

20) అర్జునవచానము ఎట్లుచేయవలెను?

జ. 1) ఉదయము. పర్వాత్మము తొరగ్గుదిక్కునకు
తిరిగి ఎదలవలెను నాచులతల పశ్చిమదిక్కు
నకు తిరిగి ఎదలవలెను

2) అర్జునుడు వదులునప్పుడు దానిని గోళ్ళంగ
ప్రమాణముగా. కొద్దిగా పంగి శిరస్సు దోసిలి
అంతి ఎత్తుగా ఉంచి నిటిని చెమ్మవలెను.

3) అర్హ్యప్రదానము నిలబడే ఇవ్వవలెను

4) అర్హ్యమునుగాని, తర్పణమునుగాని, మునివేశ్యమేదలేచి వదలవలెను.

21) ఆచమనము ఎన్నిరకాలు? సంధ్యావందనములో గ్రహించునది ఏది?

జ) ఆచమనము నాలుగురకాలు అవి

1) శ్రోతాచమనము, 2) స్మార్తాచమనము, 3) పురాణాచమనము, 4) తాంత్రికాచమనము. సంధ్యావందనములో గ్రహించవలసినది పురాణాచమనము.

22) ఆచమనము ఎందుకు చేయవలెను?

జ) మనస్సు నిలకడగా ఉండుట కోసం ఆచమనం చేయవలెను

23) ఆచమనం చేయునపుడు చేతిని విముద్రతో ఉంచవలెను?

జుగోకర్త ముదలో పెట్టవలెను బొటనవేల ను
 మధ్యమవేలు యొక్క ఎడమవంకాన్ని
 తొంగి, చూపుడు వేలు ను బొటనవేలు
 నైసుంది ముడిపెనలెను
 మిగిలిన మూడు వేళ్ళు చూపుడు వలెను
 దీనిని గోకర్తముద అంటారు

24) ఆచమనమునకు నియమములేవి?

- జ) 1) నీటిలో ఉన్నప్పుడుమాత్రమే ఆచమనము
 కాని, ప్రాణాయామముకాని, నిండుని చేయ
 వలెను మిగిలిన సమయములలో నిలబడిగాని,
 వంగిగాని ఆచమనం చేయకూడదు
 2) కూర్చునే ఆచమనం చేయవలెను
 3) మధ్యాహ్నము వరకు తూర్పువైపు తిరిగి
 కూర్చుని ఆచమనం చేయవలెను

మధ్యాహ్నము తరువాత ఉత్తరం వైపు తిరిగి కూర్చుని ఆచమనం చేయవలెను ఎక్కిమ, దక్షిణ దిక్కుల వైపు తిరిగి చేయరాదు ఎడమరవైపు ఆచమనమును ఆవరిస్తే మరల యూర్పుతీరిగి చేయటంలే శుద్ధి దక్షిణం వైపు తిరిగి ఆచమనాన్ని ఆవరిస్తే స్నానముతోనే శుద్ధి అగును

4) మోకాళ్ళకు ఎడమర వైపు చేతులుపెట్టి ఆచమనము చేయకూడదు

5) దిగంబరుడై ఆచమనం చేయకూడదు.

6) నురుగుకల నీటితో ఆచమనం చేయకూడదు. మురికినీరుకూడ పనికిరాదు

7) యజ్ఞోపవీతము సవ్యవిధంగా లేకుండా చేయకూడదు

8) నీటిని నోట్లోకి చిమ్ముకుంటూ ఆచమనము చేయకూడదు

- 9) శబ్దముచేస్తూ ఆచమనము చేయకూడదు
 10) ఆచమనానంతరం చేతిని తలకి రాసుకో
 కూడదు.

25) ఆచమన తీర్థమును ఎట్లుత్రాగవలెను? ఏ
 పరిమాణములో త్రాగవలెను?

జ) "మాషమగ్నం పితేత్ జలం" మినుపగింజ
 మున్నగునంత పరిమాణములో అని
 అంటూంటారు కానీ అది సరికాదు. అరచేతిలో
 నాలుగువేళ్ళకు కింద అడ్డముగా ఉండు రేఖను
 'మాషము' అందురు చేతిని గోకర్ణాకృతిలో
 ఉంచినప్పుడు అరచేతిలో ఎర్పిర్త స్థలములో
 ఆ రేఖ నిండునంత ఎరకు జలమును పోసుకొని
 త్రాగవలెను. ఆ నీటి పరిమాణమును
 "మాషమగ్న" జలమని, "హృదయంగమము"
 అని అంటారు

బ్రహ్మధారనుండి తీర్థమును రోపలకు త్రాగవలెను.

20. అరచేతిలో ఉండేధారలు ఏవి? వాటికి వినియోగము ఎట్లు?

జ. అరచేతి ద్వారా వదలే ధారలు నాలుగు వ్రేళ్ళు అంచుల్లోంచి వదిలే తీర్థాన్ని “దైవతీర్థం” అని అంటారు. బ్రౌడన్ వేలు అంచువీచ నుంచి వదిలేతీర్థాన్ని “పిత్రీయము” లేక “పితృతీర్థము” అంటారు. చిటికిన వేలు ప్రక్కనుంచి వదిలేతీర్థాన్ని

“ఋషితీర్థ”మని అంటారు. బ్రౌడన్ వేలు క్రిందనుంచి వదిలేతీర్థాన్ని “బ్రాహ్మం” లేక “బ్రాహ్మతీర్థ”మని అంటారు. రోపలకు తీసుకొనే ఏ తీర్థమైనా బ్రాహ్మతీర్థంద్వారానే తీసుకోవాలి

27) అవమనము ఏ నామములతో చేయవలెను..

‘అవ్యతానన్త గోవింద నామశ్శ్రిః’ పిబేద్బుధః
 అనగా కేశవాదు నామములతోగాక అచ్యుత,
 అనంత, గోవింద అను నామములతో (ఓమ్
 అచ్యుతాయ నమః. ఇదు) ముఖ్యము తీర్థమును
 తాగవలెను ఇదియు శ్లోచాంముగానున్నది
 శ్లోలైన పదలంతా ఈ పదతినే అనుసరిస్తారు
 ‘నామత్రయేణ మంత్రేణ మాషమగ్ను జలం పిబేత్
 ఏక్ భవేత్తదాచామః త్రిధాపానేన పద్మజ ॥

శ్రీవిః తో నామలని 3వ అధ్యాయము

ఇందు 31 పాదములు. అందులో గోవింద అను నామము
 లనే నామములు ముఖ్యమందురు. ఆ నామములతోనే
 అవమనము చేయవలెనని చెప్పబడినది

‘కుర్యాద్ధ్యాదశ మూర్తీనాం వ్యాసమంగేషు వైక్రమాత్,
 తాల్వోర్న్మయనోర్నాసారంద్రయోః శోత్రయో రపి॥
 భుజయోః ఉదరేమూర్ధ్ని పూర్వస్యాద్ధక్షిణేతలే
 మూర్తీనాం కేశవాదీనాం మంత్రేణన్యసనం భవేత్.’

కేశవాది ద్వాదశ నామములను మంత్రరూపంగా చేసి, ఆయిన అంగములను స్మరించుకొని ఆచమనమును అంగన్యాసమును చేయవలెను.

28) 'అర్ఘ్యము' అనగానేమి?

ఇష్టదేవతలను పూజించు నాచనములను అర్ఘ్యము అందురు. ఇది నిలబడి పూజింప, ఇవ్వవలెను సూర్యుని కర్కశము నెది గూని నిలబడి ఇవ్వవలెను.

“ప్రక్ష్యాళ్యపాదా వాచామేత్ స్సాత్వా భోజన మాచరేత్

స్థిత్యా అర్ఘ్యం భాసవే దద్యాద్ధ్యాత్వాదేవం మనుం జపేత్”

పాదముల కడిగుకొని ఆచమించవలెను. చ్ఛానము కీ భోజనము చేయవలెను నిలుచుని సూర్యునిని అర్ఘ్యమును పూజించు భగవంతుని

ధ్యానించి మంత్రం జపించవలెను

“కరాభ్యాం తోయమాదాయ గారుశ్శాస్త్రా చాభి
మన్త్రితం

ఆదిత్యాభి ముఖ స్తిప్తన్ త్రోయార్థ్యం సంద్య
యోకి పేత్”

దోసిట జలము తీసుకొని గోశ్శంగమాతము
పైకెళ్లి సూర్యునిచూపి గాయత్రీతో మంత్రం
సూర్యునికెదురుగా నిలచి వూతువూర్ల,
సంధ్యలయందు జలమును పెగజల్లవలెను
ఎంగి అర్ఘ్యమునియరాదు.

29) గాయత్రీమంత్రమునకు పేజ్లేవి?

జ) 1) గానము చేయువానిని రక్షించునది కనుక
ఉదయము “గాయత్రీ” అని అంటారు

2) జగత్తును సృజించునది కనుక మధ్యాహ్నము
“సావిత్రి” అని అంటారు.

3) తననుండి వాఙ్మయమును ప్రకాశింపజేయునది కనుక “సరస్వతీ” అని అంటారు. గాయత్రీకి రంగు ఎరుపు. సావిత్రికి రంగు తెలుపు. సరస్వతికి రంగు నలుపు.

501) గాయత్రీ శబ్దం శబ్దమును వివరం విష్ణు శబ్దం శబ్దమును

విష్ణు శబ్దం శబ్దమును వివరం విష్ణు శబ్దం శబ్దమును

“ఓం భూర్భువస్సువః తత్స వితుర్వరేణ్యం, భర్గోదేవస్యధీమహి, ధియోయోనః ప్రచోదయాత్” దీనిని ‘ఏకప్రణవ గాయత్రీ’ అంటారు కొందరు వ్యాఖ్యాకులు. తరువాత మరొక ఓంకారము వేర్చి వేస్సుచుండరు. అప్పుడు అది ప్రణవద్వయం గాయత్రీ అగును. ఇది ఏక శైవుస్కరముకాదు అందుచేత చేయరాదు. వానప్రస్థులకు ప్రణవద్వయం గాయత్రీని ఉచ్చరింతురు.

గృహస్థుకాని, బ్రహ్మచారిగాని ప్రణవ ద్వయ
గాయత్రిని ఉచ్చరించినఅదివారి శ్రేయస్సును
అడును.

యఃసైష పఠోంకార గాయత్రిని ఉవాసించ
వలెను.

31) ప్రణవము అనగానేమి?

జ) 'ఓమ్ కారము'

32) వ్యాఖ్యాతులనగానేమి?

జ) భూః, భువః, సువః, మహాః, జనః, తపః, సత్యం
అని ఏగిరించిన వ్యాఖ్యాతుల అంటారు

33) గాయత్రి అనగానేమి?

జ) "తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో
యానః ప్రచోదయాత్"

మరితాన్ని గాయత్రీ అంటారు ఉవాసించువారికి
కాపాడునది అని ఆపదానికే అర్థం

34) సావిత్రిఅనగానేమి?

జ) ఓమీకారము, బ్రాహ్మణులు, గాయత్రీలను కలపెనపుడు 'సావిత్రి' అనాలని శ్రీహంచరాత్రా గమాలలో కన్పిస్తుంది

35) గాయత్రీ చపవము చాయన పుడం
అవాహనచేయు. ఛానానా చువము వీది?

జ) గాయత్రీ అనునది భందస్సుని పేరు. 24 అక్షరములు, 3 సావిత్రిలుగా ఉండే వది భందస్సున 'గాయత్రీ' అని అంటారు. శబద్విజ్ఞాన గాయత్రీ, సావిత్రి, సర్వస్వో వివి స్త్వీర్లంగములు అందు చేత అవాహన చేయు దేవతను స్త్రీగా కొందరు భావిస్తారు పేరుతోనాటే 'సంధ్యాదేవి' అనకూడా ఉన్న అంటారు అది కూడ స్త్రీలంగములు ఈ నాలుగింటినిబట్టి గాయత్రీ ప్రసిద్ధి, దేవత స్త్రీగా కొందరు భావిస్తారు కాని అది ఈ గాయత్రీ, సావిత్రి.

సరస్వతీ. సంధ్య పడములు స్త్రీలంగములు
 కనుక ఆ మంత్రము యుక్త ఆధిబౌతిక రూపము
 స్త్రీగాను, ఉపాసన చేయవలసినది సూర్య
 మండలంలో కనుక ఆ సూర్యుని మండలం ఆధిదైవిక
 రూపముగాను, ఉపాసనలో దర్శించుమూర్తి
 మాత్రము ఆ మంత్రార్థమైన సూర్యమండలము
 నకు సంధ్యనున్న సర్వంగమందరుడగు
 స్పృహణీయుడునగు శ్రీమన్నారాయణుడను
 పురుషోత్తముడే స్త్రీ కాదు మాత్రమునకు
 అర్థముకూడా దీనినే స్థిరపరచును

30) గాయత్రీమంత్రము కనీసం ఎన్నిసార్లు
 చేయవలెను?

జ) కనీసం 10సార్లు చేయవలెను 108 సార్లు చేస్తే
 మంచిది 1008 సార్లు చేస్తే ఉత్తమం

37) మంత్రములకు అర్థజ్ఞానము అవశ్యమా?

జ) వైదికమైనటువంటి అలౌకిక వాఙ్మయానికి స్వరముకాడ ఉన్నందున కేవలము భాషాకట్టుబాట్లను అనుసరించి చెప్పే అర్థము సంపూర్ణ అర్థాన్నివ్వదు. ఆ మంత్రాన్ని ఆయా భాషలలో అన్వయించుకొన్న రీతినిబట్టి అది తెలిపే అనింతమైన అర్థాల్లో కొంతవరకే చూపిస్తుంది. అర్థజ్ఞానము ఉంటే కానీ "అర్థం తెలియనిదే వ్యర్థము" అనేది సరికాదు. సక్రమంగా శిష్టాచార ప్రకారం ఆచరిస్తే దాని పరిపూర్ణఫలితం తీర్చుకోగలిగిస్తుంది. కేవలమనింత వరకూ అర్థజ్ఞానము దానిచేద ప్రేమను పెంచి మరింత బాగా చేయగలిగి సక్రమమైన పద్ధతిలో ప్రవర్తించునట్లుగ చేస్తుంది.

38) పగటిని ఎన్నిభాగాలుగా విభజించవచ్చును అవిఏవి?

జ) సూర్యోదయం నుంచి సూర్యాస్తమయం వరకు ఉండే సమయాన్ని 5 భాగాలుగా విభజించవచ్చును. ఒక్కొక్క కాలం మూడు ఘంటాకాలం సమయముగా 144 నిమిషాలు (2 గం. 24 నిమిషాలు) క్రింది ఉంటుంది.
సూర్యోదయం నుంచి మొదటి 144 నిమిషాల కాలం "ప్రాతఃకాలం" అంటారు. రెండవది "సంగమ కాలం" అంటారు, మూడవది "మధ్యాహ్నకాలం" అంటారు నాల్గవది "అపరాహ్నము", అయిదవది "సాయంకాలం" అంటారు.

39) నిత్యకర్మ అంటే ఏమిటి?

జ) ఏ పని మనం చెయ్యకపోతే ప్రత్యేకమైన లాభంలేకున్నా దోషం మాత్రం ఏర్పడుతుందో ప్రతిరోజూ ఆచరించవలసిన అలాంటి వేద విధులను నిత్యకర్మ అంటారు.

40) అక్షరప్రవాహానికీ ముఖ్యకాలమేతి

1) సాయంసంధ్య సూర్యోదయం పరబార
అస్మిన్సూర్య కనిపిస్తే స్వస్తి సమయం అర్చి
కాదానాసరి ముఖ్యకాలం సూర్యోదయం
నకల తొల వచ్చువరకు గలది సమయం
వర్ధిమం సర్వకాలమునందు కలదు కాలం

2) ప్రాతఃసంధ్య సూర్యోదయం ముందు సూర్యుడు
కనిపిస్తుంటే ప్రాతః ముఖ్యకాలం సూర్యోదయ
బదులు స్వస్తి స్వస్తి సూర్యుడు కనిపించుకుంటే
ఉండే మధ్యాహ్నం వర్ధిమం కాలం సూర్యోదయ
బదులుగా అధిమకాలం

3) మధ్యాహ్నం సంత్యామయం మధ్యాహ్నం సమయం
ముఖ్యకాలం సంగతి సమయం వర్ధిమం
అపరాహ్నం కాలం అధిమకాలం

41) సంధ్యావందనమునకు ముందు స్నానంచేయవలెనా?

జునిత్యం స్నానం చేసికొని సంధ్యావందనం చేయవలెను అనిహిర్య కారణముల వలన శారీరకముగా స్నానము చేయుటకు కుదరకపోతే మరలస్నానము చేసి అంబననూ సకాలమున సంధ్యావందిననూచరించవచ్చును

"అశుచిర్వా శుచిర్వాపి కాలే సంధ్యా విధీయతే"

42) ప్రాణాయామం సంధ్యావందనంలో ఎప్పుడెప్పుడు ఆచరించవలెను?

2) సంధ్యావందినానికి ముందు. ఒకల్పాసక్తి ముందు. అర్థశ్లదానానికి ముందు పాయశ్చైత్యార్థ్యమునకు ముందు. జపమునకు ముందు. ఉత్థానానికి ముందు ప్రాణాయామం చేయవలెను సంధ్యావందినం ముగిసిన వెంటనే కూడా ప్రాణాయామం చేయుట కలదు

13) గాయత్రీ వంద చేసేటప్పుడు చేతులు ఎక్కడ ఉంచుకోవాలి?

జ) ఉదయం నాభి దగరే చేర్చి ఉంచి గాయత్రీ మంత్ర సంఖ్య లెక్క పెట్టవలెను.

మధ్యాహ్నం పూర్వం దగ్గర, సాయంకాలం ముక్కునకు ఎదురుగా చేతులు చేర్చి ఉంచి పైన వస్త్రమును కప్పుకొని జప సంఖ్యలెక్క పెట్టవలెను.

14) గాయత్రీ పూజానాన్ని ఎక్కడెక్కడ నిలుపుతూ జపించవలెను?

జ) "ఓం, భూర్భువస్సువః, తత్సవితుర్వరేణ్యం, భర్గోదేవస్య ధీమహి, ధియోయోనః ప్రచోదయాత్" అని అయిదు స్థానములలోనూ నిలుపుతూ మంత్రాన్ని జపించేయాలి.

45) జపంచేస్తూ మాట్లాడవలసి వస్తే ఏంచేయాలి?

జ) జపమధ్యమందు మాట్లాడవలసి వచ్చినచో
 “ఇదం విష్ణుర్విచక్రమే త్రేదానిధదే పదం
 సమూఢమస్య పాగ్ం నురీ” అను ఋక్కు
 జపింపవలెను లేదా విష్ణుగ్లానిము చేయి
 వలెను

“జపకాలే న భాషిత ప్రత హామిదితేషు చ
 వితేష్య వాచనక్తందు యద్య గచ్ఛేద్విజోత్తమః
 అభివాద్య తతోష్ఠిం యోగక్రీమంచ కీర్తయేత్”
 జపకాలమందు, వ్రతసమయమందు,
 హోమమందు మాటలాడరాదు బ్రహ్మణ
 శ్రేష్ఠుడు (భక్తుడు, పవనుడు) వచ్చినని
 నమస్కరించి యోగశ్రమములు విచారింప
 వచ్చును. వారికి తగిన ఏర్పాటుచేసి వారి
 అనుజ్ఞతో జపమును యథాశ్రమము నిలిపిన
 చోటునుండే పూర్తిచేసుకొన వచ్చును

40) సంధ్యావందనము చేయునపుడు విడువంత
వస్త్రము ధరించవలెను?

31) తడిపి ఆరవేసిన. ఎంతైన వస్త్రములను
దరించవలెను. తడిపి తో సంధ్యావందనము
చేయకూడదు. అలా చేయవలసివస్తే వస్త్రము
లను బాగా పిడిచి నూర్చునికే చూపి 7 సార్లు
గాలిలో దులిపి దానిని దరించ వలెచేయవలెను.
ప్రదక్షిణమంద . నిమిషాంతరమందా,
పూజయిందా. వాచనమందా. శంకారందా,
గురు. దేవతా దర్శనా నమో నమో అందు
వస్త్రముచే కలతము కలుగరాదు. అపార్యుని.
ఏకదేవతా భక్తినే. భక్తిగానుని. నివర్తించి
రమును. అశ్వధ్వజమును. అగ్నిని నూర్చుని
వైపు పుష్పము పట్టి పరికించు ఉపచారము

47) సంద్యావందనమందు దావం విక్రయ దేసిన
నింత ఫలితము కలుగును?

జ) సంద్యావందనమందు బిషము ఇంటియందు
దేసిన గృహము ఒకటి, నదులు మొదలగు
పానీయములు రెండింటిని, ఆవులమొదల యగు
పక్షిపక్షులు, అగ్నివోత గృహమంద
నూరింతలు, సిగ్గుతీతములందు, తీర్థములందు,
దేవదానస్థానములందు, పంపనార్థకోర్కెలందు,
విష్ణునిస్థానములందు దేసిన అనంత ఫలము
కలుగును.

48) ప్రదోషకాలమునదే ఏమి?

జ) చతుర్థి. అప్పుని దినములలో నూర్చుదు
అన్యమింపక 144 సమయములు ప్రదోషకాల
మంటార, త్రయోదశనాడు అర్ధరాత్రివరకు
మహాప్రదోషమంటారు ఈ సమయములలో

గాయత్రీ జపం భగవదాధ్యానం మొదల గున్నవి
చేయుదురు. ఒక్కోవారూ ఒకరినొకరు జపమొ
నీయుట, భగవద్ధ్యానము చేయుట ఉత్తమము,
అత్యంతము (లేక) 1 నాడు = 24 నమస్కరములు
అపారమము = 48 నమస్కరములు

10. సంధ్యా పంచనమనకు ఏ నేడు వాడవలెను?

సంధ్యాని తనదేమును. అపారమమునందు
కానీ జలాలాశి నమస్కరములు చేయువారందు లేక
వెళుతుగునందు గాని. పంచనమునందు పని
తరుదువాడులే లేక. అపారమమునందు ఏదీని
కంచుగిన్నెయందుగాని. పంచనమునందుగాని.
అపారమమునందు గాని, వెండి లేక కర
పాత్రయందు గాని ఉండవలె. పంచనమునందు
తీర్థపాత్రనుంచుకొనెనై. అప్పుడు చేయవచ్చును
నుట్టిపాత్రతో తీర్థమును. ఇది చెటిల్

నుంచుకొని సంధ్యావందనమును చేయరాదు. ఈ విధముగా నీరులభించనిచో, భూమినుండి నేరుగా గ్రహించిన స్వచ్ఛమైన, పరిశుభ్రమైన నీటిని ఉపయోగించవచ్చును.

50. సంధ్యావందనము చేసిన తరువాత మిగిలిన నీటిని ఏమి చేయవలెను.

జ1) అర్ఘ్యమును, దేవతర్పణమును నదిలోకాక ఒడ్డున సమర్పించునపుడు పవిత్రమైన ప్రదేశములో, ఎవ్వరూచొక్కని ప్రదేశములో ఆ నీటిని విడువవలెను లేదా మంచి పళ్ళెము, పాతగింజైనను విడువవచ్చును నివరగా మిగిలిన నీళ్ళను తులసిమొక్క మొదలులోనో లేక పూలమొక్కల మొదలులోనో విడువవలెను.

51. జపము చేయునపుడు వ్రేళ్ళతోనెట్లు లెక్కంపవలెను.

జ2) జపమునకు వేరుగా తులసి లేక తామర

పూసలమూల ఉపయోగించవలెను అట్లు
జపమూల చేసప్పుడు రెండుఆరచేతులూ
దగ్గరకుచేర్చి, ముందు శుంగరంచేతు నడిమి
కణుపుతో ఆరంభించి తరువాత దాని కిందకణుపు
ఆపై కనిష్ఠిక (చిటికన వేలు) క్రింది కణుపు, దాని
పై కణుపు, దాని పై కణుపు, అనామిక పైకణుపు,
నడిమివేలు పైకణుపు, చూపుడువేలు పైకణుపు,
దాని క్రింది కణుపు, దాని క్రింది కణుపు ఈ
విధముగా కుడిచేతి బొటన వేల అందుతో కుడి
వేళ్ళపై లెక్కంటన 10 నక్షత్రములను కుడిచేతి
నడిమివేలి క్రింది కణుపులకు మేరువని పేరు
వాటిని దాడుట మాత్రముగాని దాడుటయిన
చెప్పుదురు అదికూడడు కావున బొటనవేలేని
వచ్చిన త్రోవన మరల వెనుకకు దీసుకొని పోయి
మరల పై ప్రకారము లెక్కంపవలెను ఒక 10
కి ఎడమచేయి బొటనవేలును చూపుడువేలు

క్రింది కణుపు మీద ఉండి ఉంచితే లోలక్కంబి నట్లుగానే ఒక్కొక్క పదకి ఒక్కొక్క కణుపు, మీదుగా ఎడమ ఉంగరం వేసే డిమి కణుపు వరకు లెక్కంపని 100 లు ఉన్న ఇట్టి లెక్కంపవలెను.

52. మార్తన విస్తార విలాచేయోః ?

జ) 'మార్తనజలవిస్తర్యథా క్షీతతరే స చ్యుతో భవతి తథా శిరిశ్యేవ మార్తనం యచ్చిహః కుర్యాత్।' మార్తనము దియునపుడు ఒక్కనదిమక్క నై నను నేలపై పడికుండునట్లు మార్తన మౌర్వికముగా తలపైన మూతమే పడునది మార్తనమున వలెను.

'సప్రసాదయంతేన ఆపోహస్తేర్యుతేన తు సంచత్పరకృతిం పాపం మార్తనాన్త విసశ్యతి॥ రజస్తమోమోహజాతాన్ జగ్రత్స్వప్నసుషుప్తిజాన్॥'

ఈ విషయాన్ని స్పష్టపరుస్తుంది. నిత్యకర్మగా సంధ్యాదులలో మంత్రాన్ని జపించేటప్పుడు అంగన్యాసాలు అవసరంలేదు. అంగన్యాసాలు చేసేవిధానాన్ని ఇలా గుర్తించాలి.

జపానికిముందు :

కరన్యాసము

మంత్రము	స్తోత్రము	సూక్తము
ఓమ్ తత్సవితూర్వరేణి :	ఆంగుష్ఠాభ్యాం నమః	
ఓమ్ పరశ్చమే	తర్జనీభ్యాం నమః	
ఓమ్ భువోదేవత్య	మధ్యమాభ్యాం నమః	
ఓమ్ ధీమహి	తూణిభ్యాం నమః	
ఓమ్ ధియోదేహిని	కన్ఠికాభ్యాం నమః	
ఓమ్ పవిత్రానామ్	కరణికాభ్యాం నమః	

అంగన్యాసము

మంత్రము	స్తోత్రము	సూక్తము
ఓమ్ తత్సవితూర్వరేణి :	వ్యాధి నాశనము	వ్యాధి నాశనము
ఓమ్ పరశ్చమే	కరసేన్యాసము	శీర్షము

ఓమ్ భర్గోదేవస్య	శిఖాయై వాచదే	శిఖా ముద్ర
ఓమ్ ధీమహి	న్నేత్రాభ్యాం వచదే	నేత్ర ముద్ర
ఓమ్ ధియోయోనః	కవచానుచూషే	కవచ ముద్ర
ఓమ్ ప్రచోదయాత్	అస్త్రాగ్రం ఘటే	అస్త్ర ముద్ర

భూర్భువస్సువరోమ్ సతే దిగ్బంధః

జపానంతరం

ఏ దిగ్బంధము	స్థానము	ముద్ర
ఓమ్ తత్సవితుః	ఆంగుష్ఠాభ్యాం నిమః	
ఓమ్ విరేణ్యమ్	త్రివేంభ్యాం నిమః	
ఓమ్ భర్గోదేవస్య	మధ్యమార్కాం నిమః	
ఓమ్ ధీమహి	అనామికాభ్యాం నిమః	
ఓమ్ ధియోయోనః	కోణాభ్యాం నిమః	
ఓమ్ ప్రచోదయాత్	కరతల కరమృచ్ఛాభ్యాం నిమః	
ఓమ్ తత్సవితుః	హృదయాయాం నిమః	హృదయ ముద్ర
ఓమ్ విరేణ్యమ్	శిరసే స్వాహా	శీర్ష ముద్ర
ఓమ్ భర్గోదేవస్య	శిఖాయై వాచదే	శిఖా ముద్ర

పద్య భీషమో	సౌఖ్యం వాచ్యం	నేతి ముద్ర
పద్య భీషమో ముద్ర	సౌఖ్యం వాచ్యం	నేతి ముద్ర
పద్య భీషమో ముద్ర	సౌఖ్యం వాచ్యం	నేతి ముద్ర

భూర్భువస్సువరోడు ఇతి దిగ్విమోక్షః

కోన్పిముఖ్యమైన మంత్రముల తాత్పర్యము :

అమోహహృదయము : ఓ భూ భువః సువః సోమో రిక్షి
 సుఖిమ నిత్యవారా దీ రు తీర్థ సు నోపిరితే
 అమోహ ను సహారం మదః రిక్షి సుఖి
 ఇతి మోహ ను సుఖి రిక్షి సుఖి
 ద్భూతం రిక్షి సుఖి సుఖి సుఖి సుఖి
 పోషింతు కర్మ మిరుమా పో ఇంద్రియమును
 ఇంద్రియ సౌఖ్యమును అమోహ ను వర్జి
 చేయుదు మీవలన కర్మ ముఖమును తీర్చు కొను
 సత్సంతానమును నేమను వారి దేదము గాక!
 జలమునకు అంతర్దామోహమునకు భగవన్ నీవలన

సముతరదేహము, ఇంద్రియదార్థ్యము, పుష్టికర
ఆహారము లభించి నేను మంచి సత్కలవాడను
అగుదునుగాక!

అగ్నిశ్చ మోహస్యశ్చ : నాయందు
భావప్రేరకుడుగాను, అగ్నియందు తేజస్సును
ప్రేరేపించువాడుగాను ఉన్నభగవానుడు ఒక్కడే
అని విశ్వసించుచున్నాను అనాదిగా వచ్చే నాలోన
సంస్కారాలవల్ల ఉర్ధ్వాక్రోధాదులు కలిగి వాటివలన
చెడు సంకల్పాలు చేయబడ న్నాను చెడుపట్కలు
పలుకుచున్నాను చెడుప్రవృత్తులను చేయు
చున్నాను దుష్టాహారములను తీసుచున్నాను.
ఇంద్రియములను చెడుగా పవర్తింప చేయు
చున్నాను కోపమునకు, కోపకారణములైన
రాగద్వేషముల వంటి భావములకు, అట్లే ద్రవ్యము
లైన అగ్నికి, నాకున్నా లోనున్న ఓ భగవానుడా!
అగ్నిరూపా! ఈ పాపపు కృత్యములనుండి

నన్నురక్షింపుము పగటికి అధిష్ఠానమైన దేవతలు
నేను పగలుచేసిన పాపములను సమూహముగా
నశింపచేయుదురు గాక! అందులకనువ్వగా
అత్యల్పుడైన నన్ను ఈ షోరమైన పాపరాశితో
కూడుకొనిన నన్న జగత్కారణమై నిత్యమై ఉండు
ఈ భగవద్దేవస్సునందు సంపూర్ణముగా శద్ధిజై
సమర్పించుకొనఁచునన్నను అగ్నిగోస్తుచు
నన్ననుగహించుగాక!

సూర్యశ్చ : జగత్తుని నకల భవరాశిలోని
జైతన్యమును ప్రేరేపించుచు, సోమందు
నాయందు భావ పేదకుడుగాఉన్న, సూర్యుని
ర్యామి అయిన భగవానుడు ఒక్కడే అని విశ్వసించు
చున్నాను అనాదిగా వచ్చే నాలోని సంస్కారాలవల్ల
ఈర్ష్యాకోధాదులు కలిగి వాటివలన చెడు
సంకల్పాలు చేయుచున్నాను చెడుపట్కులు
పలుకుచున్నాను. చెడుప్రవృత్తులను చేయు

చున్నాను. దుష్టాహారములను తినుచున్నాను. ఇంద్రియములను చెడుగా ప్రవర్తింపజేయుచున్నాను కోపమునకు, కోపకారణములైన రాగద్వేషములకు, అగ్నికి, నాకున్న కలపిలోనున్న ఓ భగవానుడా! సూర్యుడొంటిలో నున్నవాడా, ఈ వాపపు క్షుత్తిములనుండి నన్నురక్షింపుము. రాత్రికి అధిష్టానమైన దేవతలా, నేను రాత్రిచేసిన పాపములను సమూహముగా నశింపజేయుదురాగాక! అందులకనువుగా అత్యల్పదనైన నన్ను, ఈ ఘోరమైన వాపరాశిలో కూడ కొనిన నన్ను జగత్కారణమై నిత్యమై ఉండు ఈ భగవత్తేజస్సునందు శుద్ధికి సంపూర్ణముగా శరణాగతి చేయుచున్నాను సూర్యదేవుడు నన్ను గహించుగాక!

ఆటో ప్రాణము : సకాలములో మంచివానలు కురియుగాక! అవి భూమిని పవిత్రముచేయుగాక!

సహజ జలధారలు నిండిన భూమి నన్ను సాత్త్విక
కునిగ పోషించి పవిత్రుణ్ణి చేయుగాక, సకల శక్తిము
లకు ఆధారమగు, వాయు, ఆకాశములకు
ఆధారమైన

భగవాన య నన్ను పవిత్రుణ్ణి చేయుగాక
సర్వాధారవైన జలము సాత్త్వికాహారమునై
నాకందించుగాక! ఇతరులు తీనగా మిగిలిన
ఉచ్ఛిష్టముగానీ జాతేదుష్టములు, ఆశ్రయ
దుష్టములు, నిమిత్తదుష్టములు మొదలగు
భుజింపలేకనేవాటిని అజ్ఞానముచే భుజింపినను
ఆదోషమునుండి నన్ను శుద్ధిచేయుగాక, తలెముక
ఏర్పడ్డ నాలోని చిదు పవిత్రుల నుండియు,
దానముగాకానీ, పారోవిధముగాకానీ కూడని
వారినుండి గహించుటయు మొదలగు దోషముల
నుండి జలాంతర్యామియైన నారాయణుడు నన్ను
పవిత్రునిచేయుగాక. అందులకై ఈ జలమును

నానోరు అనే అగ్నికుండములో ఆహుతి చేయుచున్నాను.

ఆశ్రయదుష్టములు అనగా నోటితో ఊదినవి, చెడువారి స్పర్శకలిగినవి,

నిమిత్తదుష్టములు అనగా దోమలు, ఈగలు, గోళ్ళు, వెంట్రుకలు పడ్డవి, మల్చీ వండినవి, విక్రయించిన అన్నము మొ॥

జాతి దుష్టములు అనగా సహజస్వభావమే మంచివికాని ఉల్లి, మునగ, బీర, గోంగూర, కోడిగ్రుడ్లు, మాంసము మొదలగునవి.

ధర్మక్రావ్ణో : జయశీలుడును, సర్వభూత హోష కుడును, సకలజగములను వ్యాపించినవాడును, సూర్యుడు, అగ్ని మొదలగు దేవతలకు అంతర్యామియు అగు పరమాత్మను స్తోత్రముచేయుచున్నాను నా నోటిని సాత్త్వికమైన పలుకులు కలదిగా, సాత్త్విక ఆహారములు గ్రహించజాలినదిగా

పరిమళింప చేయుగాక! అందులకనువగు సార్థికాహారముతో, మృదుమధుర భాషణములతో జయశీలుడనై అంతటా వ్యాపించగల మంచి ఆయువును పెంచుగాక!

అనాఘాదితో బ్రహ్మ : ఈ సూర్యుని అర్చించుట, భగవతుని స్మరించుటయే తప్ప కేవలము సూర్యగోళమును ఉపాసించుటకాదు అతని తేజస్సు నాచుట్టూ ఆక్రమింప రక్షింమగాక!

గాయత్రీ మంత్రజపము : ఉదయము గాయత్రీ అనుపేరుతోను, మధ్యాహ్నము సావిత్రీ అను పేరుతోను, సాయంకాలం సరస్వతీ అను పేరుతోను గాయత్రీ మంత్రము కీర్తించబడుచున్నది గాయత్రీ అనునది భందస్సునకు పేరు భందస్సు లన్నియు ప్రాయః స్త్రీలింగ శబ్దములే కనుక భందస్సులకు అధిష్ఠానమైన రూపమును స్త్రీగా భావిస్తారు.

కనుకనే గాయత్రీ భందస్సునుకూడ స్త్రీగా భావించురు మంత్రాధిష్ఠాన దేవత స్త్రీ అయినను మంత్రప్రతిపాద్యమైన తత్త్వము మాత్రము శ్రీమన్నారాయణుడు సూర్యమండల మధ్యమున పద్మాసనుడై, సర్వాభరణ భూషితుడై, సర్వాయుధధారిగా సువర్ణమయ దివ్యకాంతులీను హేమాలనేత్రుడు ఈ శ్రీయఃపతి మంత్రాధిష్ఠాన దేవత ఆతడు సూర్యనివంటివాడైతే, ఆతనిని ప్రతిపాదించు గాయత్రీ సూర్యప్రభవరే అన్మధిక్స్పద్యమై సకాశించుచుండును. ఈ గాయత్రీయే అన్ని భందస్సులకు మాతృస్థానము భగవానుడు సర్వజీవులకు తండ్రి ముందుగా భందస్సును ఆవాహన చేసుకొని తత్ప్రతిపాద్యమైన భగవంతుని దానిలో దర్శిస్తూ గాయత్రీ మహామంత్రజపము చేయువలెను జపమును, దర్శనముపైగాని, కంబళిపైన గాని, కృష్ణాజినముపైగాని, పద్మపులిచర్మముపైగాని

కూర్చుని జపించవలెను. భూమిపైననేగాని, వెదురాసనముపై గాని. గడ్డిదాపపై, కర్రపీటపై, చిగురుటాసనముపై కూర్చుని జపించరాదు. (కూర్చుని చేయు సమయమున).

ప్రాతఃకాలమందును, మధ్యాహ్నమందును నిలచియే జపింపవలెను. సాయంకాలము కూర్చుని గాయత్రిని జపింపవలెను

అయోతే: వరములనొసగు నిత్యానందదాయినీ అగు గాయత్రీ! నా సమీపమునకు అనుగ్రహించి నీవు వేంచేయుమా! వేదవేత్తలయందుమాత్రమే లభించు నిత్యమై, నాశరహితమై వెలుగొందు షరవూత్మ నీయందు నిశ్చయముగా నెలకొనియున్నాడు భండస్సులకు తల్లివైన ఓ గాయత్రీ! నన్ననుగ్రహించి నీయందుండు బ్రహ్మతత్త్వమును ప్రీతితో నాకనుగ్రహించుము హే! గాయత్రీ! ఇంద్రియశక్తివినీవు, సహనము నీవు,

దృఢమైన ధారణశక్తివి నీవు, అలుపెరుగని తేజస్సునీవు, సర్వదేవతలకు నిలయమునీవు, ప్రవాహముగా నిత్యమైసాగు ఈ ప్రపంచము నీవే, కనపడని సకలము నీవే, సకల ఆపదలు నీవే బాపుదువు. ప్రణవ ప్రతిపాద్యమైన నిన్ను రక్షకురాలిగా అహ్వనించుచున్నాను

గాయత్రీ : జగత్తునంతను దీప్తి వంతముచేయు నిరతిశయ తేజోరూపుడు సూర్యుడు. ఆతనియందు సర్వజగత్కారణమైనదిగా మహానుభావులు ఉపాసనచేయు పరమాత్మ వేంచేసియున్నాడు. సకల అజ్ఞాన నివారకమగు ఆ పరమాత్మయొక్క దీప్యమైన

తేజస్సును ఉపాసించుచున్నాను. సూర్యునిలో కాంతిని ఉద్దీపింపవేయుచున్నట్లే మా బుద్ధులను లోకరంజకముగా సూర్యమండలాంతర్వర్తి అయిన ఆ భగవానుడు ప్రేరేపించుగాక! సూర్యుని కాంతినిచూచి లోకమానందించునట్లే, మాలో

ప్రకాశించు సద్బుద్ధిగూడ లోకమునానందింప
చేయుగాక!

‘ఓంకార’ : దీనినే గాయత్రి శిరస్సు అంటారు. ఓం కారమునందు పుట్టి ఓంకారమునందు లయముచెందు చేతనాచేతనములకు ఆ ఓంకార ప్రతిపాద్యుడగు శ్రియఃపతియే రక్షకము, సకలవిధ బంధువు పంచభూతములు, త్రివిధచేతనులు, సకల వేదములు సర్వలోకములు* ఆ శ్రియఃపతికి శరీరమువలె పరాధీనములే

తొల్రతస్య : సర్వజ్ఞుడు, సర్వప్రాణేధారకుడును, క్రిడాపరుడును మిత్రునివలె రక్షకుడును అయిన సర్వేశ్వరునియొక్క శాశ్వతమైన గ్రావ్యమైన కీర్తిని స్తుతించుచున్నాను. ఆ సర్వేశ్వరుడే మన పుణ్య పాపానుగుణ్యముగా ఉత్తమాధమ జన్మల నెత్తించి తత్కర్మల చేయించి సుఖ దుఃఖములను అనుభవింపజేయుచున్నాడు అతడే క్రింది మీది

లోకముల వహించుచున్నాడు. అతడే ప్రజలను
రెప్పపాటు నిలంబమైనను లేక శక్తిని జ్ఞానమునిచ్చి
రక్షించుచున్నాడు కావుననే పురోడాశాది
పదార్థములను నేతెలో ముంచి అతనికి
నివేదించుచున్నాము. ఓ ప్రేరకా! సర్వభక్షకా, నిన్ను
నియుమము తప్పక పూజించి, భజించిన తరువాతనే
నేను భుజిస్తాను ఇది నా దీక్ష ప్రశస్తమైన అన్నాది
సంపదలతో తులతూగునట్లు అనుగ్రహంపుము
నీచేత రక్షించబడేవాడు అకాలమృత్యువాత బడడు
ఆధ్యాత్మికాది దుఃఖములచే పీడింపబడడు త్రివిధ
పాపము దరికిచేరజాలవు.

ఆసత్వేన : అప్రాకృతమైన నిత్య విభూతి
యందును, ప్రాకృతమగు లీలావిభూతియందును
యోగ్యతానుసారంగా విరాజిల్లు శ్రీయఃపతి, త్రివిధ
చేతనములను వారివారి కర్మలకనుగుణముగా
ఫలితములను అనుభవింప చేయుటకై తన

దివ్యరథమైన గరుత్మంతుని అధిష్ఠించి అంతటను
సంచరించుచున్నాడు కావున, ఓ జీవా! సర్వ
నియంతలైన ఆ సర్వేశ్వరుని ఉపాసింపుము. మేము
ప్రకృతి మండలమునకు పైభాగమున వెలిగే
పరంజ్యోతి స్వరూపుడైన ఆ పరమపురుషునే
ఉపాసించుచున్నాము. కావున అతనిని తప్పక
పొందగలము. రథముపై నుండు ధ్వజము
అందులో పయనించు రథికుని సందర్శింప
జేయునటుల శ్రయఃపతియైన ఆ

సర్వేశ్వరుని గుణములు, అతని భక్తులకు, అతనిని
గోచరింపజేయుచున్నవి. సజ్జన పక్షపాతియైన ఆ
మహామహుడు సత్పురుషులను రక్షించునిమిత్తము
తన సంకల్పముచేత ఆశ్చర్యకరమైన జగత్తును
నిర్మించెను. అతడు సూర్య, అగ్ని, వరుణ దేవతలకు
ఉత్కృష్ట జ్ఞానమును, ఆశ్చర్యకరమైన శక్తిని
ఓసంగెను. అతడు భూమిని, ఆకాశమును
నిండిఉండి స్థావర జంగమాత్మకమగు విశ్వమునకు

కూడా నీలకణ కలిగించుటకై లోపలవ్యాపించి
అత్మయై వెలుగుచున్నాడు ఇట్లు జ్ఞానాన్ని
ఒసంగుటయందును, మంచిచారని రక్షించుట
యందును ప్రసిద్ధుడగు ఆ సౌందర్యరాశియగు
సర్వేశ్వరుని మేవ... యావజ్జీవితము
సేవిండుచుండుటకే జీవించుముగాక! అందులకే
ఎంధు, మిత్ర, స్పృహ, కళత్రాదులతో పృథ్విని
చెందుదుముగాక! మహాసముద్రమునాండి
ఆవిర్భవించి జలవిద్యుత్తులనె వెలుగుచుండు
ధర్మరక్షకుడైన పుండరీకాకుమారు ఆ సర్వేశ్వరుడు
తన సత్యసంకల్పముతో నా ప్రతిబంధకములగు
పాపములను పోగొట్టి తనను అనుభవించుటకు తగు
యోగ్యతను కలుగజేయుగాక!

ఇమోమో : ఓ భగవానుడా! మా స్రార్థనను
అకర్తంపుము! నన్నువెంటనే సుఖింపజేయుము.
నీవు యాచకుల కోరికలను లభింపజేయు

చతురుడవు కావున నేను రక్షణ కోరుతూ ప్రణవంతో
 నిన్ను స్తుతించుచు శరణుజొచ్చుచున్నాను శ్రద్ధతో
 కూడినవాడనై భౌతికములైన పరిశుద్ధ పదార్థములను
 నీయందు సమర్పించుచున్నాను నిన్ను
 ప్రార్థించుచున్నాను ఓ పరాత్పరా! నే చేసిన
 పాపములను తలంచి కోపగింపకుము నా
 విజ్ఞాపననాలింపుము నీవు శరణాగత రక్షకుడవుకదా!
 మా జీవితములను వ్యర్థ పరుపకుము ఓ
 భగవానుడా! పొప్పులమగు మేము అజ్ఞానంతో
 నిత్యము మహానుభావులకు ద్రోహమొనరించుచు
 నీ ఆజ్ఞారూపములైన ధర్మములను అనాదరించుచు
 చేయుచున్న అపచారములకు, మమ్ము భక్తింపక
 రక్షింపుము కపటంతో పాపాచరణతో మేము మా
 జీవితములను వ్యర్థముగావించుకొంటిమి నిన్ను
 గుర్తించక చేసిన పాపములను పొగొట్టి పరిశుద్ధులను
 కావించుకొనుము మేము నీకు ప్రియతముల
 మగుదము నిన్ను సేవించెదము నీకై నిష్కపట
 ప్రవృత్తితో ఈలోకమును సేవించుము

ఋచీకుడను రాజు తన కొడుకగు శునశ్శేపుడిని అంబరీషుడను రాజుకి యాగపశువుగా ఇచ్చెను. యజ్ఞసమయంలో ఈ పిల్లవాడిని యూపస్తంభానికి బలిపశువుగా కట్టి వధిం చేసమయములో ఆ పిల్లవాడు తనకు విశ్వామిత్రుడు ఉపదేశం చేసిన ఈ మంత్రాన్ని చదివెను. ఇంద్రుడూ ఆనందించి అతనిని ఒలియైపోకూండాకానాడెరి. (శ్రీరామా యణం. ఋగ్వేదం)

సంక్షేపరమణి - 50

- 1) ప్రభవ
- 2) విభవ
- 3) శుక్ల
- 4) ప్రమోదూత
- 5) ప్రజోర్పుత్తి
- 6) ఆంగీరస

- | | |
|---------------|--------------|
| 7) శ్రీముఖ | 23) విరోధి |
| 8) భావ | 24) వికృతి |
| 9) యువా | 25) భర |
| 10) ధాతా | 26) నందన |
| 11) ఈశ్వర | 27) విజయ |
| 12) బహుధాన్య | 28) జయ |
| 13) ప్రమాదీ | 29) మన్మథ |
| 14) విక్రమ | 30) దుర్ముఖి |
| 15) వృష | 31) హేవిళంబీ |
| 16) చిత్రభాను | 32) విళంబీ |
| 17) స్యభాను | 33) ఏకారీ |
| 18) తారణ | 34) శార్వరీ |
| 19) పార్థివ | 35) ప్లవ |
| 20) వ్యయ | 36) శుభకృత్ |
| 21) సర్వజిత్ | 37) శోభకృత్ |
| 22) సర్వధారి | 38) క్రోధి |

39) విశ్వావసు	50) నళ
40) పరాభవ	51) పెంగళ
41) ప్లవంగ	52) కాళయుక్తి
42) కీలక	53) సిద్ధాద్రి
43) సౌమ్య	54) రౌద్ర
44) సాధారణ	55) దుర్ముఖ
45) విరోధిక్యత్	56) దుందుభి
46) పరీధావీ	57) రుధిరోద్ధారీ
47) ప్రమాదీచ	58) రక్తాక్షి
48) ఆనంద	59) క్షోధన
49) రాక్షస	60) అక్షయ

అయినములు : 2

- 1) ఉత్తరాయనం :- మకర సంక్రమణం నుండి
ఆరు నెలలు
- 2) దక్షిణాయనం :- కర్కాటక సంక్రమణం
నుండి ఆరు నెలలు

ఋతువులు - 6

- 1) వసంత ఋతువు:- చైత్ర, వైశాఖములు
- 2) గ్రీష్మ ఋతువు:- జ్యేష్ఠ, ఆషాఢములు
- 3) వర్ష ఋతువు:- శ్రావణ, భాద్రపదములు
- 4) శరదృతువు :- ఆశ్వీజ, కార్తీకములు
- 5) హేమంత ఋతువు :- మార్గశీర్ష,
పుష్యములు

- 6) శిశిర ఋతువు:- మాఘ, ఫాల్గుణములు

మాసములు - 12

- | | | | |
|----|-----------|---|-----------|
| 1) | చైత్ర: | - | చైత్రము |
| 2) | వైశాఖ: | | వైశాఖము |
| 3) | జ్యేష్ఠ: | | జ్యేష్ఠము |
| 4) | ఆషాఢ: | | ఆషాఢము |
| 5) | శ్రావణ: | | శ్రావణము |
| 6) | భాద్రపద: | | భాద్రపదము |
| 7) | ఆశ్వీయుజ: | - | ఆశ్వీజము |
| 8) | కార్తీక: | - | కార్తీకము |

9)	మార్గశీర్షః	-	మార్గశీరము
10)	పుష్యః	-	పుష్యము
11)	మాఘః	-	మాఘము
12)	ఫాల్గుణః	-	ఫాల్గుణము

తీర్థాలు - 15

1)	పాద్యమి	9)	నవమి
2)	విదియ	10)	దశమి
3)	తదియ	11)	ఏకాదశి
4)	చవితి	12)	ద్వాదశి
5)	పంచమి	13)	త్రయోదశి
6)	షష్ఠి	14)	చతుర్దశి
7)	సప్తమి	15)	పౌర్ణమి (లేక)
8)	అష్టమి		అమావాస్య

పక్షములు - 2

- 1) శుక్లపక్షము :- అమావాస్య నుండి
పూర్ణిమ వరకు
- 2) కృష్ణపక్షము :- పూర్ణిమ నుండి
అమావాస్య

వారములు - 7

- | | | |
|---------------|---|------------|
| 1) భానువాసరః | | ఆదివారము |
| 2) ఇందువాసరః | - | సోమవారము |
| 3) భౌమ వాసరః | - | మంగళవారము |
| 4) సౌమ్యవాసరః | | బుధవారము |
| 5) గురువాసరః | - | గురువారము |
| 6) భృగువాసరః | | శుక్రవారము |
| 7) మందవాసరః | | శనివారము |

నాటకములు - 27

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1) అశ్వినీ | 15) సాక్షాత్ |
| 2) భరణి | 16) విశాఖ |
| 3) కృత్తిక | 17) అనూరాధ |
| 4) రోహిణి | 18) జ్యేష్ఠ |
| 5) మృగశిర | 19) మూల |
| 6) ఆర్ద్ర | 20) పూర్వాషాఢ |
| 7, పునర్వసు | 21) ఉత్తరాషాఢ |
| 8, పుష్యమి | 22) శ్రవణ |
| 9) ఆశ్లేష | 23) ధనిష్ఠ |
| 10) మేఘ | 24) శుక్ల |
| 11) పూర్వభాద్ర | 25) పూర్వాభాద్ర |
| 12) ఉత్తర భాద్ర | 26) ఉత్తరాభాద్ర |
| 13) హస్త | 27) రేవతి |
| 14) చిత్త | |

యోగములు - 27

- | | |
|--------------|----------------|
| 1) విష్కంభ | 14) హర్షణమ్ |
| 2) ప్రీతి | 15) వజ్రమ్ |
| 3) ఆయుష్మాన్ | 16) సిద్ధి |
| 4) సౌభాగ్యమ్ | 17) వృత్తిపాత్ |
| 5) శోభనమ్ | 18) వరీయాన్ |
| 6) అతిగంధ | 19) పరిఘ |
| 7) సుకర్మ | 20) శివ |
| 8) ధృతి | 21) సిద్ధ |
| 9) శూలమ్ | 22) సాధ్య |
| 10) గంధ | 23) శుభమ్ |
| 11) వృద్ధి | 24) శుభ |
| 12) ధృవమ్ | 25) బ్రాహ్మః |
| 13) వ్యాఘాత | 26) బంధః |
| | 27) వైద్యుతిః |

చరిత్రములు - 11

- 1) బహు
- 2) బాలవా
- 3) కౌలవా
- 4, తైతులా
- 5) గరజీ
- 6, వణజీ
- 7) శకుని
- 8) భద్రా
- 9) చతుష్పాత్
- 10) నాగవ
- 11) కిమస్సుష్ను

రాశులు - 12

- 1) మేష
- 2) వృషభ
- 3) మిథునమ్
- 4) కర్కటక
- 5) సింహ
- 6) కన్యా
- 7) తులా
- 8) వృశ్చిక
- 9) ధను
- 10) మకర
- 11) కుంభ
- 12) మీన

గ్రంథాలు - 9

1) మార్క:	సూర్యుడు
2) చంద్ర:	చంద్రుడు
3) కుజ:	కుజుడు
4) బుధ:	బుధుడు
5) గురు:	గురుడు
6) శుక్ర:	శుక్రుడు
7) శని:	శని
8) రాహు:	రాహువు
9) కేతు:	కేతువు

యోగాలు - 4

- 1) కృతి యుగము 17,28,000 సంవత్సరములు
- 2) త్రేతాయుగము 12,96,000 సంవత్సరములు
- 3) ద్వైపరాయుగము 8,64,000 సంవత్సరములు
- 4) కలీయుగము 4,32,000 సంవత్సరములు

దీర్ఘములు - 7

- 1) జంబూద్వీపము
- 2) ప్లక్షద్వీపము
- 3) కుశద్వీపము
- 4) క్రౌంచ ద్వీపము
- 5) శాకద్వీపము
- 6) శాల్మలీద్వీపము
- 7) పుష్కరద్వీపము

వర్ణములు - 8

- 1) భారతవర్ణము
- 2) కింపురుషవర్ణము
- 3) హరివర్ణము
- 4) ఇలాన్పుత్ర వర్ణము
- 5) రమ్యకవర్ణము
- 6) హైరణ్యక వర్ణము
- 7) కురువర్ణము
- 8) భద్రాశ్వ వర్ణము
- 9) కేతుమాలా వర్ణము

వర్ణితములు - 8

- | | |
|-------------|---------------|
| 1) హిమాచలము | 5) శ్వేతము |
| 2) హేమకూటము | 6) శృంగి |
| 3) నిషధము | 7) మాల్యవంతము |
| 4) నీలము | 8) గంధమాదనము |

ఖండములు - 9

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1) భరతఖండము | 6) తామ్ర ఖండము |
| 2) ఇంద్రఖండము | 7) వారుడే ఖండము |
| 3) చరుఖండము | 8) సౌమ్య ఖండము |
| 4) గభస్తి ఖండము | 9) గంధర్వ ఖండము |
| 5) నాగ ఖండము | |

నామములు - జన్మస్థానము

- 1 గంగ హిమాలయ పర్వతంపై 'గంగోత్ర' ఉత్తరమండలం, నీహార్, ఎక్సిమెంటెగాల్ గుండా ప్రవహిస్తుంది.
- 2 యమున హిమాలయ పర్వతంపై 'జమునోత్ర' ఢిల్లీ, బృందావనం, మధుర గుండా ప్రవహిస్తుంది.
- 3 సరస్వతి హిమాలయ పర్వతం పై 'ఘృత ప్రసవణం' బదరీనాథ్ మీదుగా ప్రవహిస్తుంది.

- 4 సింధు హిమాలయాలలోని 'క్షిలాసశిఖరం' కాశ్మీరం, కంచీల గుండా ప్రవహిస్తుంది.
- 5 బ్రహ్మపుత్ర (లేక) పుష్కరవాహిని 'మానససరోవరం' అనూం గుండా ప్రవహిస్తుంది
- 6 సరయూ క మాయహాస్ పర్వతాలలో 'మానస సరోవరం' అయాధ్యనీదుగా ప్రవహిస్తుంది
- 7 శిప్రా 'పారియాత్ర పర్వతం' ఉత్థానాని మీదుగా ప్రవహిస్తుంది
- 8 సబర్మతి ఆరావళి పర్వతాల గుండా 'మిహిర కొండలు' అష్టాదావాద్ గుండా ప్రవహిస్తుంది.
- 9 మహానది మధ్యప్రదేశ్ లో 'సికోహ' గ్రామం పరిస్థానో వహిస్తుంది.
10. నర్మదా రేవా 'అమరకంటక పర్వతాలు' బ్రహ్మగిరినుండి ప్రవహిస్తుంది.

11. గోదవరి - నాసిక్ దగ్గర త్యంబక గ్రామానికి చేరువలో 'బ్రహ్మగిరి' త్యంబకం, రామజంఢి, కోటిపల్లి, ద్రాక్షా రామం, భద్రాచలంల గుండా ప్రవహిస్తుంది.
12. ప్రణీత - 'సహ్యాపర్వతాలు'
13. భీమ (ఈ) భీమరధి (ఈ) తామ్రపర్తి -
- పడమటి కనుమలలో 'సహ్యాపర్వత శిఖరం' పూనా, పోలాపూర్, రాయచూరు, తిరునల్వేలి, కేపేమరిన్ లలో ప్రవహిస్తుంది.
14. తుంగభద్ర - పడమటి కనుమలలోని 'వరాహ పర్వతం' వద్ద
15. కృష్ణ - సహ్యాపర్వతాలలోని 'మహాబలేశ్వరం' శ్రీశైలం, అమరావతి, నాగార్జునకొండ, విజయవాడ.
16. తపతి - 'వింధ్యపర్వతాల'లో, గుజరాత్, మారాఠ్ లలో గుండా ప్రవహించును.
17. కావేరీ - పడమటి కనుమలలో కూర్మలోని

'బ్రహ్మగిరి కొండ' కర్ణాటక,
తమిళనాడు, పిదంబరం, శ్రీరంగం,
తంజావూరు, తిరుదాయూరు,
కుంభకోణం, తిరుచిరాపల్లి పట్టణం
గుండా ప్రవహించును.

18. గండకి - హిమాలయాలకు దక్షిణానగల
'నేసార'

19. చంద్రవస

20. అవతోదా

21. కృతమాలా

22. వైహాయసీ

23. వేణీ

24. పయస్విని

25. శర్మరావర్త

26. నిర్వంధ్య

27. పయోష్ఠి

28. తాపీ

29. నురసి

30. చర్మణ్యతీ

31. వేదస్మృతి

32. ఋషికుల్యా

33. త్రిపామా

34. కౌశికీ

35. దృష్ణద్యతీ

36. గోమతీ - నైమిశారణ్యం

37. రోధస్యతీ

38. సప్తవతీ

39. సుషోమా
40. శతద్రు
41. చంద్రభాగా
42. మరుధ్వృధా
43. వితస్తా
44. అసిక్ని
45. విస్వ

మేషే గంగా వృషే రేవా మిధునే చ సరస్వతీ
 కర్కటే యమునా ప్రోక్తా సింహగోదావరీ స్మృతా
 కన్యయా కృష్ణవేణీ చ కావేరీ ఘటకే స్మృతా
 వృశ్చికే తామ్రవర్ధీ చ చాపే పుష్కర వాహినీ
 మకరే తుంగభద్రా చ కుంభే సింధు నదీ స్మృతి
 మీనే ప్రణీతా, చ నదీ గురోస్పంక్రమణే స్మృతి
 పుష్కరాభ్యో మునీనాం హి ప్రదేశోత్రయధై స్మృతిః

జై శ్రీమన్నారాయణ!

Jai Srimannarayana !



JEEYAR EDUCATIONAL TRUST (JET)

Pariso:dhana:laya, Sithanagaram - 522 501.

Guntur Dist. Andhra Pradesh, India.

☎ 91-8645-72929

e-mail : bhakthinivedana@yahoo.co.in.

Internet : www.chinnajeeyar.org